Vinagreta De Sidra De Manzana

Salsas y aderezos

TIEMPO	PORCIONES	RENDIMIENTO
35 min	6	32g

INGREDIENTES

- • 1/4 taza de vinagre de manzana
- • 1/2 taza de aceite de oliva extra virgen
- • 2 cucharaditas de mostaza Dijon
- • 1/2 cucharadita de sal

PREPARACIÓN

1. En un tazón pequeño, mezcle el vinagre de manzana con la sal hasta que se disuelva completamente. Dejar reposar 2 minutos para que la sal se integre.

2. Añadir la mostaza Dijon y batir vigorosamente con un tenedor o batidor pequeño hasta obtener una mezcla homogénea.

3. Agregar el aceite de oliva en un hilo fino y constante mientras bate continuamente para crear una emulsión estable. Esto tomará aproximadamente 1-2 minutos.

4. Probar y ajustar la sazón si es necesario. La vinagreta debe tener un equilibrio perfecto entre acidez y suavidad.

5. Transferir a un frasco de vidrio hermético y agitar vigorosamente antes de cada uso.

6. Para ensaladas: Aliñar las verduras delicadas justo antes de servir para mantener su frescura. Los cereales como quinoa pueden aliñarse con antelación.

7. Para marinadas: Colocar la carne en una bolsa para congelador o plato poco profundo, agregar la vinagreta y marinar de 30 a 60 minutos (pescado máximo 30 minutos para evitar que se vuelva pulposo).

8. Conservar en refrigerador hasta 3 semanas. Dejar templar 10 minutos antes de usar para mejor fluidez.

COMPLEMENTOS Y SUGERENCIAS

Beneficios para la Tiroides:
• Vinagre de sidra de manzana - Mejora absorción de nutrientes esenciales para tiroides
• Aceite de oliva extra virgen - Rico en grasas monoinsaturadas que reducen inflamación
• Reduce azúcar en sangre - Ayuda con síntomas de reflujo ácido asociados
• Sin ingredientes inflamatorios - Compatible con dietas antiinflamatorias

Características Especiales:
• Paleo y AIP compatible (omitir mostaza para AIP estricto)
• Solo 5 ingredientes naturales
• Se conserva 3 semanas refrigerada
• Versátil: ensaladas y marinadas
• Rico en grasas saludables (14g por porción)

Usos Versátiles:
• Aderezo para ensaladas verdes y de quinoa
• Marinada para carnes, pescados y aves
• Aderezo para verduras asadas
• Base para otras vinagretas caseras

Tips de Preparación:
• Usar aceite de oliva a temperatura ambiente para mejor emulsión
• Batir constantemente al agregar aceite para evitar separación
• Probar y ajustar sal según preferencia
• Agitar siempre antes de usar

Variaciones Saludables:
• Con aceite de coco líquido en lugar de oliva
• Agregar ajo picado para más sabor
• Con hierbas frescas como tomillo o romero
• Versión dulce con miel cruda (1 cucharadita)

Conservación:
• Refrigerar en frasco de vidrio hermético
• Duración: hasta 3 semanas
• Templar 10 minutos antes de usar
• Agitar vigorosamente antes de cada uso

Conclusión para Salud Tiroidea:
Esta vinagreta de sidra de manzana es más que un simple aderezo; es una herramienta nutricional diseñada para apoyar la salud tiroidea de manera deliciosa. El vinagre de sidra de manzana facilita la absorción de minerales esenciales como el yodo y el selenio, mientras que el aceite de oliva extra virgen aporta grasas antiinflamatorias que protegen la glándula tiroides del estrés oxidativo. Su simplicidad en ingredientes la hace compatible con protocolos alimentarios específicos para tiroides, demostrando que cuidar nuestra salud hormonal puede ser tan sencillo como elegir los aderezos correctos para nuestras comidas diarias.

Descargado el 01/07/2025 desde