Wraps de lechuga y carne para el desayuno

Desayunos

TIEMPO	PORCIONES	RENDIMIENTO
10 min	4	150g

INGREDIENTES

- • 1 libra de carne molida magra (90 por ciento magra o más)
- • ½ cebolla pequeña, cortada en aros
- • 1 calabacín o calabaza amarilla, cortada en rodajas de 1 pulgada y en cuartos
- • 1 cucharadita de comino molido
- • ½ cucharadita de sal
- • 4 hojas grandes de lechuga romana

PREPARACIÓN

1. En una sartén grande, dore la carne a fuego medio durante unos 10 a 12 minutos. Escurrir la grasa de la carne.

2. Agrega la cebolla, el calabacín y el comino. Cocine durante unos 5 minutos o hasta que las verduras estén suaves. Retirar del fuego.

3. Armar los wraps colocando 2 cucharadas de carne cocida y verduras en cada hoja de

lechuga. La mezcla de carne sobrante se puede almacenar en el refrigerador hasta por 3 días.

COMPLEMENTOS Y SUGERENCIAS

Beneficios para la Tiroides:
• Rico en hierro hemo, esencial para la función tiroidea
• Proteína completa para la producción de hormonas
• Zinc de la carne para el metabolismo tiroideo
• Verduras bajas en goitrógenos
• Selenio presente en la carne para la conversión hormonal

Consejos de Cocina:
• Use carne molida magra para maximizar el contenido de proteínas
• Escurra bien la grasa para una comida más ligera
• Las hojas de lechuga deben estar secas y crujientes
• Prepare la carne con anticipación para un desayuno rápido
• Mantenga los ingredientes separados hasta el momento de servir

Consejo de AIP:
• Para que este AIP sea compatible con el AIP, sustituya el comino por condimento italiano
• Omita la cebolla y cubra con rodajas de aguacate para darle un toque fresco
• Se podría utilizar pavo molido magro en lugar de carne molida

Beneficios Nutricionales:
• Alto contenido en proteína (24g por porción)
• Bajo en carbohidratos
• Buena fuente de vitaminas B
• Rico en minerales esenciales
• Verduras frescas para fibra y nutrientes

Cuándo Consumir:
• Desayuno proteico
• Almuerzo ligero
• Cena baja en carbohidratos
• Pre-entrenamiento
• Merienda sustanciosa

Consideraciones para Tiroides:
• El hierro de la carne mejora la energía
• Las proteínas apoyan la función tiroidea
• Comida ideal para la mañana
• Fácil de digerir
• No interfiere con medicamentos

Almacenamiento:
• Carne cocida: 3 días en refrigerador
• Verduras cortadas: 2 días
• Hojas de lechuga: lavar y secar antes de usar

• Mantener ingredientes separados
• No congelar las hojas de lechuga

Beneficios Adicionales:
• Sin gluten
• Bajo en calorías
• Alto en nutrientes
• Fácil de preparar
• Versátil y personalizable

Sugerencias de Acompañamiento:
• Aguacate en rodajas
• Batido verde sin lácteos
• Frutas frescas de temporada
• Chutney de hierbas AIP
• Aliño de aceite de oliva y limón

Variaciones Saludables:
• Usar pavo molido
• Agregar verduras ralladas
• Incluir hierbas frescas
• Variar las hojas verdes
• Experimentar con especias AIP

?? Come Rico Hoy

Las mejores recetas para una vida más sana

Descargado el 20/07/2025 desde https://comericohoy.com