

Comidas antiinflamatorias

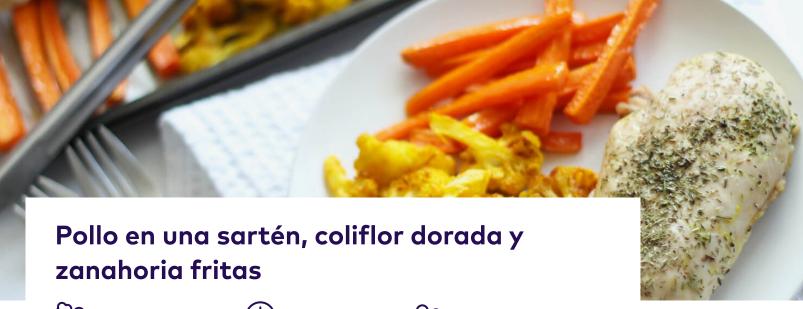
Estas comidas antiinflamatorias tienen nutrientes que contienen propiedades conocidas para aliviar la inflamación y combatir las enfermedades crónicas.



Lista de alimentos



FRUTAS	VERDURAS	PAN, PESCADO,	
4 Aguacate	12 tazas Espárragos	CARNE Y QUESO	
6 Limón	16 tazas Espinacas pequeñas	2 libras Pechuga de pollo	
	4 Remolacha	2 libras Pollo molido extra magro	
DESAYUNO	10 tazas Coles de Bruselas	2 libras y media Filete de salmón	
1 taza Jarabe de arce	8 Zanahoria		
SEMILLAS, FRUTOS SECOS Y ESPECIAS	2 cabezas Coliflor	CONDIMENTOS Y	
	2 Ajo	ACEITES	
	1 taza Rábanos	1/4 de taza Mostaza de Dijon	
1 cucharadita Pimienta negra	4 Batata	2 1/8 tazas Aceite de oliva virgen ext	
1 1/3 cucharadas Canela			
11/3 cucharadas Tomillo seco		OTROS	
1 cucharadita Ajo en polvo		4 Tablón de cedro	
1 cucharadita Cebolla en polvo			
2 cucharaditas Pimentón			
2 tazas Pecanas			
1 taza Semillas de calabaza			
2 1/2 cucharaditas Sal marina			
Sal marina y pimienta negra			
11/3 cucharadas Cúrcuma			





7 ingredientes





40 minutos QQ 8 porciones

DIRECCIONES

- 1. Precalienta el horno a 375°F (191°C) y forra una bandeja de horno grande con papel pergamino.
- 2. Pela y corta las zanahorias en bastones. Lava y corta la coliflor en ramilletes.
- 3. Unta la pechuga de pollo con 1/3 del aceite de oliva. Condimenta con tomillo y sal marina. Coloca en la bandeja del horno.
- 4. Mezcla los palitos de zanahoria con 1/3 del aceite de oliva. Colócalos en la bandeja del horno junto al pollo.
- 5. Mezcla la coliflor con el resto del aceite de oliva y la cúrcuma. Mezcla hasta que la coliflor esté uniformemente amarilla y luego transfiérela a la bandeja para hornear.
- 6. Coloca la bandeja en el horno y hornea durante 30 minutos o hasta que la pechuga de pollo esté bien cocida.
- 7. Retira la bandeja del horno y reparte en los platos. Añade más sal al gusto si se desea. Disfruta.

NOTAS

Bajo en FODMAP

Utiliza calabacín en lugar de coliflor

INGREDIENTES

Zanahoria (mediana)

2 cabezas Coliflor

3/4 de taza Aceite de oliva virgen extra (dividido en tres partes)

2 libras Pechuga de pollo

1 1/3 cucharadas Tomillo seco

1 1/3 cucharadas Cúrcuma (en polvo)

1/2 cucharadita Sal marina

NUTRICI	ÓN	Cantidad po	or porción
Calorías	382	Colesterol	82mg
Grasa	24g	Sodio	286mg
Carbohidratos	14g	Vitamina A 10244IU	
Fibra	5g	Vitamina C	75mg
Azúcar	6g	Calcio	70mg
Proteína	29g	Hierro	3mg





12 ingredientes





30 minutos QQ 8 porciones

DIRECCIONES

- 1. Asegúrate de que tu tabla de cedro ha estado en remojo durante al menos 4 horas y revisa las notas de seguridad que aparecen a continuación.
- 2. Mezcla los espárragos con aceite de oliva, sal y pimienta al gusto y resérvalos.
- 3. En un bol, mezcla el sirope de arce, el ajo en polvo, la cebolla en polvo, el pimentón, la sal y la pimienta. Coloca los filetes de salmón en el bol y cúbrelos uniformemente con la marinada.
- 4. Precalienta la parrilla a fuego alto. Asa los espárragos durante 2 ó 3 minutos hasta que estén tiernos. Resérvalos.
- 5. Reduce a fuego medio y coloca la tabla empapada en la parrilla durante unos 3 minutos o hasta que empiece a crujir y
- 6. Dale la vuelta a la tabla y coloca los filetes de salmón encima, luego coloca las rodajas de limón sobre el salmón. Coloca también los extremos del limón en la tabla, con el corte hacia abajo. Reduce el fuego a bajo, cierra la tapa y cocina hasta que el salmón se desmenuce fácilmente, entre 15 y 20 minutos. Baña con la marinada sobrante a mitad de camino.
- 5. Reparte los espárragos en los platos. Exprime el limón sobre el salmón, sirve y disfruta.

NOTAS

La seguridad es lo primero

No dejes que tu barbacoa supere los 177°C (350°F), ya que la plancha puede incendiarse. Ten a mano una botella de agua en spray por si se produce un incendio.

No hay espárragos

Sustitúyelo por cualquier otra verdura a la parrilla.

Sin barbacoa

Pon la tabla en remojo al menos 4 horas y úntala con aceite. Precalienta el horno a 350°F (177°C) y hornea el salmón en la tabla hasta que se desmenuce fácilmente, entre 15 y 20 minutos.

INGREDIENTES

Tablón de cedro

12 tazas Espárragos (con los extremos leñosos

cortados)

1/4 de taza Aceite de oliva virgen extra

Sal marina y pimienta negra (al gusto)

1/2 taza Jarabe de arce

1 cucharadita Ajo en polvo

Cebolla en polvo 1 cucharadita

2 cucharaditas Pimentón

2 cucharaditas Sal marina

1 cucharadita Pimienta negra

2 libras y media Filete de salmón

Limón (cortado en rodajas)

NUTRICIO	ИČ	Cantidad po	or porción
Calorías	362	Colesterol	78mg
Grasa	16g	Sodio	660mg
Carbohidratos	24g	Vitamina A	1861IU
Fibra	5g	Vitamina C	21mg
Azúcar	17g	Calcio	90mg
Proteína	33g	Hierro	6mg



DIRECCIONES

- **1.** Precalienta el horno a 375°F (191°C) grados.
- 2. Forra una bandeja para hornear con papel pergamino. Mezcla los palitos de batata y remolacha con la mitad del aceite de oliva, la mitad del jarabe de arce, la canela, la sal marina y la pimienta. Hornea durante 40 a 45 minutos hasta que estén ligeramente dorados.
- **3.** Mientras tanto, prepara el aderezo combinando el aceite de oliva restante con el zumo de limón. Resérvalo.
- 4. Pon las pacanas en una sartén a fuego medio y remueve hasta que se tuesten. Añade el resto del sirope de arce.

 Remueve hasta que las pacanas estén bien cubiertas. Sigue removiendo hasta que las pacanas se vuelvan muy pegajosas.

 Retíralas del fuego y extiéndelas sobre un trozo de papel encerado. Rompe en trozos cuando estén secas.
- 5. Cuando el boniato y la remolacha estén terminados, mezcla las espinacas con el aderezo de limón y aceite y pon un puñado en cada plato. Cubre con las remolachas asadas y los boniatos. Adorna con aguacate y nueces de arce.

INGREDIENTES

Remolacha (cortada en bastones de 1 pulgada)

4 Batata (cortada en bastones de 1 pulgada)

1/2 taza Aceite de oliva virgen extra

1/2 taza Jarabe de arce (dividido)

(dividido)

1 1/3 cucharadas Canela

Sal marina y pimienta negra (al gusto)

1 Limón (en zumo)

2 tazas Pecanas

16 tazas Espinacas pequeñas

4 Aguacate (en rodajas)

NUTRICIÓN		Cantidad por porción	
Calorías	595	Colesterol	0mg
Grasa	46g	Sodio	125mg
Carbohidratos	46g	Vitamina A	15026IU
Fibra	14g	Vitamina C	33mg
Azúcar	20g	Calcio	149mg
Proteína	8g	Hierro	4mg



DIRECCIONES

- 1. Precalienta el horno a 400°F (204°C). En un tazón grande, mezcla las coles de Bruselas con un chorrito de tu aceite de oliva y sazona con sal marina y pimienta. Mezcla bien y coloca en una bandeja para hornear forrada con papel pergamino o papel de aluminio.
- 2. Corta la parte superior de la cabeza de ajo y quita la piel para que se vean los dientes. Rocía con aceite de oliva y envuelve en papel de aluminio. Coloca en la bandeja de horno con las coles de Bruselas. Mételo en el horno y hornéalo durante 30 minutos. A los 30 minutos, retira las coles de Bruselas y deja que el ajo se cocine durante otros 15 minutos.
- 3. Saca el ajo del horno y déjalo enfriar. Cuando esté lo suficientemente frío como para poder manipularlo, saca los dientes uno a uno en un procesador de alimentos/licuadora. Añade el resto del aceite de oliva, el zumo de limón, la mostaza y sazona con un poco de sal y pimienta. Mezcla hasta que esté cremoso.
- **4.** Coloca las coles de Bruselas, el rábano y el pollo molido en el bol grande para mezclar y añade la cantidad deseada de aderezo de ajo. Mézclalo bien. Colócalo en el bol y decóralo con semillas, sal marina y pimienta. Disfrútalo.

NOTAS

Sobras

Consérvalas en la nevera en un recipiente hermético hasta tres días.

Ahorrar tiempo

Cocina el pollo molido y haz el aderezo de ajo asado con anticipación.

Pollo molido no extra magro

Utiliza cualquier otro tipo de carne picada en su lugar.

Veganos y vegetarianos

Utiliza lentejas cocidas en lugar de carne picada.

INGREDIENTES

2 libras	Pollo molido extra magro (cocido)
10 tazas 1 taza	Coles de Bruselas (cortadas por la mitad) Rábanos (en rodajas)
1 taza	Semillas de calabaza
2/3 de taza	Aceite de oliva virgen extra
2	Ajo (cabeza entera)
1	Limón (en zumo)
1/4 de taza	Mostaza de Dijon
	Sal marina y pimienta negra

NUTRICIO	ИČ	Cantidad po	or porción
Calorías	446	Colesterol	98mg
Grasa	33g	Sodio	187mg
Carbohidratos	14g	Vitamina A	831IU
Fibra	6g	Vitamina C	98mg
Azúcar	3g	Calcio	68mg
Proteína	27g	Hierro	5mg