

Recetario Antiinflamatorio

60 ideas con ingredientes dominicanos

20 desayunos · 20 almuerzos y cenas · 20 snacks

Recetas prácticas, rápidas y adaptadas a la cocina y los mercados de República Dominicana.

Protocolo +35 · Dra. Gi ·

Cómo usar este recetario

Este recetario fue diseñado pensando en la realidad de una mujer dominicana: los ingredientes que se consiguen en el supermercado y el colmado, los sabores a los que estás acostumbrada, y el tiempo real que tienes para cocinar entre el trabajo y el día a día.

No vas a encontrar aquí quinoa con kale ni batidos de açaí. Vas a encontrar pollo guisado sin sofrito procesado, habichuelas con criterio, plátano cuando aplica y recetas que tu familia también puede comer.

Regla de oro del protocolo: Proteína + vegetal + grasa buena en cada plato. Las recetas son el vehículo — entiende el principio y podrás improvisar con lo que tengas en casa.

ADAPTACIONES CLAVE PARA RD

Sofrito casero sí, Sazón Goya no. Aceite de oliva para cocinar a fuego bajo, aceite de coco para sartén caliente. Ajíes, ají cubanela, cilantro y orégano dominicano son tus aliados antiinflamatorios. El limón (o naranja agria) va en casi todo — eso está perfecto. La sal en moderación. El azúcar: fuera del protocolo, incluyendo el azúcar en el café.

DESAYUNOS

Siempre incluye proteína. El desayuno proteico baja el cortisol matutino, reduce los antojos del día y estabiliza la glucosa. Tómalo dentro de la primera hora de haberte levantado.

1. Huevos revueltos con espinacas y aguacate

Ingredientes: 2 huevos, puñado de espinacas (o berros), ¼ aguacate, aceite de oliva, sal, ajo en polvo

Preparación: Calienta aceite, agrega espinacas 1 min, añade huevos batidos y revuelve suave a fuego bajo. Sirve con aguacate en rodajas. 8 min.

 *Los berros son más fáciles de conseguir en RD que las espinacas y tienen propiedades antiinflamatorias similares.*

2. Mangú sin mantequilla con huevo pochado

Ingredientes: 2 plátanos verdes, 2 huevos, agua, sal, aceite de oliva, cebolla morada en vinagre

Preparación: Hierva los plátanos hasta suaves, machaca con agua de cocción y aceite de oliva (no mantequilla). Pocha los huevos. Sirve con cebolla morada encurtida en vinagre de manzana. 15 min.

 *El mangú es carbohidrato complejo — está bien en el desayuno. Lo que daña el protocolo es la mantequilla en exceso y el salami procesado. Cámbialo por huevo.*

3. Arepa dominicana con queso blanco y aguacate

Ingredientes: 2 arepas de maíz (pequeñas), 2 cdas queso blanco fresco rallado, ½ aguacate, sal

Preparación: Calienta las arepas en sartén sin aceite 3 min por lado. Sirve con queso y aguacate. 8 min.

 *La arepa de maíz es carbohidrato complejo. Agrega siempre proteína o grasa encima para no generar pico de glucosa.*

4. Batido verde

Ingredientes: 1 taza leche de almendras o leche de coco light, 1 puñado espinacas, 1 rodaja de jengibre fresco, ½ plátano maduro congelado, 1 cda mantequilla de maní

Preparación: Licúa todo 1 minuto. Consume de inmediato. 4 min.

 *El jengibre fresco dominicano es uno de los antiinflamatorios más potentes y económicos que existen.*

5. Omelette de longaniza de pavo con ajíes

Ingredientes: 2 huevos, 1 longaniza de pavo (sin colorante), ½ ají cubanela, sal, aceite de oliva

Preparación: Saltea la longaniza rebanada sin piel con el ají picado 3 min. Vierte los huevos batidos, dobla y sirve. 10 min.

 *Verifica que la longaniza sea de pavo sin nitratos ni colorante rojo. Las marcas artesanales locales suelen ser más limpias.*

6. Yogur natural con lechosa y semillas de chía

Ingredientes: 1 taza yogur natural sin azúcar, ½ taza lechosa (papaya) madura picada, 1 cda chía, 1 cda almendras

Preparación: Sirve el yogur, agrega la lechosa, la chía y las almendras. Sin cocción. 3 min.

💡 *La lechosa es la fruta antiinflamatoria más accesible de RD. Contiene papaina, enzima que mejora la digestión.*

7. Huevos duros con guineíto verde y té sin azúcar

Ingredientes: 2 huevos duros, 2 guineítos verde, 1 taza té verde o de jengibre sin azúcar

Preparación: Huevos ya cocidos del día anterior. Sirve con guineitos y el té. 2 min.

💡 *El guineíto niño tiene menor índice glucémico que el banano grande. Ideal para el desayuno rápido.*

8. Bowl de avena con coco rallado y canela

Ingredientes: ½ taza avena, 1 taza agua o leche de coco light, 1 cda coco rallado sin azúcar, canela dominicana, 1 cda mantequilla de maní

Preparación: Cocina la avena con el líquido 5 min. Agrega canela, mantequilla de maní y coco rallado. 8 min.

💡 *La canela dominicana (casia) tiene efecto comprobado sobre la regulación de glucosa. Úsala a diario.*

9. Tostada de batata con huevo revuelto

Ingredientes: 2 rodajas de batata cocinada, 2 huevos, aceite de oliva, sal, orégano dominicano

Preparación: Dora las rodajas de batata en sartén 2 min por lado. Revuelve los huevos con orégano. Sirve encima. 12 min.

💡 *La batata amarilla dominicana tiene más betacarotenos (antiinflamatorios) que el camote importado.*

10. Queso blanco a la plancha con tomate y aguacate

Ingredientes: 2 rodajas gruesas de queso blanco fresco, 1 tomate, ½ aguacate, orégano, aceite de oliva

Preparación: Sella el queso en sartén sin aceite 2 min por lado. Sirve con tomate y aguacate aliñados con aceite y orégano. 8 min.

💡 *El queso blanco fresco dominicano es proteína real. Diferente al queso amarillo procesado — ese no aplica.*

11. Cazuela de huevo con berenjena

Ingredientes: 2 huevos, ½ berenjena picada fina, ½ ají cubanela, ajo, aceite de oliva, sal

Preparación: Sofríe la berenjena y el ají con ajo en aceite 5 min. Agrega los huevos encima, tapa y cocina 4 min a fuego bajo. 12 min.

💡 *La berenjena tiene propiedades antiinflamatorias y es uno de los vegetales más económicos de RD.*

12. Batido de aguacate con leche de almendras

Ingredientes: ½ aguacate maduro, 1 taza leche de almendras sin azúcar, 1 rodaja jengibre, jugo de ½ limón, pizca de sal

Preparación: Licúa todo hasta obtener consistencia cremosa. Consume de inmediato. 4 min.

💡 *El aguacate dominicano es más cremoso y graso que la variedad Hass — perfecto para este batido que da saciedad real.*

13. Tortilla de plátano maduro con huevo

Ingredientes: ½ plátano maduro aplastado, 2 huevos, canela, sal, aceite de coco

Preparación: Mezcla el plátano aplastado con los huevos y la canela. Cocina en sartén como tortilla a fuego bajo 4 min por lado. 10 min.

💡 *Esta es la versión sin harina del desayuno. El plátano maduro aporta dulzor natural sin azúcar añadida.*

14. Requesón con guayaba y nueces

Ingredientes: ½ taza requesón o cottage cheese, 2 cdas pasta de guayaba sin azúcar (o guayaba fresca), 1 puñado nueces

Preparación: Sirve el requesón, agrega la guayaba y las nueces encima. Sin cocción. 3 min.

💡 *La guayaba dominicana tiene más vitamina C que la naranja y propiedades antiinflamatorias comprobadas. Úsala fresca cuando puedas.*

15. Huevos pochados sobre tostón al horno

Ingredientes: 2 plátanos verdes en rodajas gruesas, 2 huevos, aceite de oliva, sal, limón

Preparación: Aplasta las rodajas de plátano, hornea a 200°C con aceite 15 min. Pocha los huevos. Sirve encima con limón. 18 min.

💡 *El tostón al horno en vez de frito reduce el aceite sin sacrificar sabor. Puedes preparar los tostones la noche anterior.*

16. Avena nocturna con lechosa

Ingredientes: ½ taza avena, ½ taza yogur natural, ½ taza leche de almendras, 1 cda chía, ½ taza lechosa, canela

Preparación: La noche anterior mezcla avena, yogur, leche y chía en un frasco. Refrigerar. En la mañana agrega lechosa y canela. 0 min en la mañana.

💡 *La avena nocturna es el desayuno más fácil del protocolo para mujeres con mañanas ocupadas.*

17. Batido de zapote con leche de coco

Ingredientes: ½ zapote maduro (sin semilla), 1 taza leche de coco light, 1 cda mantequilla de maní, hielo

Preparación: Licúa todo hasta obtener consistencia suave. 4 min.

💡 *El zapote es una fruta nativa con alto contenido de vitamina C y fibra. No añadas azúcar — es naturalmente dulce.*

18. Omelette de bacalao desalado con cebollas

Ingredientes: 2 huevos, ½ taza bacalao desalado y desmenuzado, ½ cebolla morada, aceite de oliva, limón

Preparación: Sofríe el bacalao con la cebolla 3 min. Vierte los huevos encima, dobla. Agrega limón al servir. 10 min.

💡 *El bacalao es proteína de alta calidad y está en todos los mercados de RD. Desálalo desde la noche anterior cambiando el agua 2-3 veces.*

19. Bowl de proteína con ajíes y hierbas

Ingredientes: 1 taza pollo cocido y desmenuzado (del día anterior), ½ ají cubanela picado, 1 tomate, cilantro, limón, aceite de oliva

Preparación: Mezcla todo en frío. Aliña con limón, aceite y cilantro. Sin cocción si el pollo está precocido. 5 min.

💡 *Este es el desayuno de quien no quiere cosas dulces en la mañana. Proteína pura desde la primera hora.*

20. Taza de caldo de pollo casero con huevo pochado

Ingredientes: 2 tazas caldo de pollo casero sin pastilla, 1 huevo, cilantro, ají, sal, limón

Preparación: Calienta el caldo, agrega el huevo y tapa 4 min. Sirve con cilantro y limón. 8 min.

💡 *El caldo de pollo casero es probiótico natural, antiinflamatorio intestinal y reconfortante. Prepara en cantidad y guarda en nevera hasta 5 días.*



ALMUERZOS Y CENAS

El almuerzo es tu comida más completa: proteína + vegetal + carbohidrato complejo. La cena es más ligera: proteína + vegetales. Sin carbohidrato pesado después de las 7pm.

Guía para adaptar tu comida dominicana al protocolo: El guiso sí, pero sin Sazón Goya. El arroz blanco en moderación (media taza, no un plato lleno). Las habichuelas sí, son proteína vegetal y fibra. La ensalada siempre. El chicharrón, el salami y la carne frita: fuera por estos 30 días.

1. Pollo guisado dominicano sin procesados

Ingredientes: 1 pechuga o muslo de pollo, ajo, cebolla, ají cubanela, tomate, orégano dominicano, limón, aceite de oliva, sal

Preparación: Marina el pollo con ajo, limón, orégano y sal. Sofríe cebolla, ají y tomate 3 min. Agrega el pollo, cocina tapado 15 min. Sirve con ensalada verde. 20 min.

💡 *Este es el guiso dominicano de toda la vida — sin Sazón Goya, sin pastilla, sin colorante. El sabor lo dan el ajo, el orégano y el ají cubanela.*

2. Habichuelas rojas guisadas con verduras

Ingredientes: 1 taza habichuelas rojas cocidas, ½ cebolla, ajo, ají, tomate, calabaza (auyama), orégano, aceite de oliva, sal

Preparación: Sofríe cebolla, ajo y ají 3 min. Agrega tomate y auyama picada, cocina 5 min. Añade las habichuelas, agua y orégano. Cocina 10 min. 20 min.

💡 *Las habichuelas son proteína vegetal completa y fibra prebiótica para tu microbiota. La auyama agrega betacarotenos antiinflamatorios.*

3. Pescado en caldo con vegetales dominicanos

Ingredientes: 1 filete de pargo, corvina o chillo, ½ cebolla, ajo, ají, tomate, cilantro, yuca (pequeña porción), sal, limón

Preparación: Sofríe cebolla, ajo y ají 2 min. Agrega tomate, agua y yuca en trozos. Cocina 10 min. Agrega el pescado y el cilantro, cocina 7 min más. Limón al servir. 22 min.

💡 *El caldo de pescado dominicano es uno de los platos más antiinflamatorios de la cocina local. La yuca en porción moderada está perfecta.*

4. Pollo al horno con batata y brócoli

Ingredientes: 1 pechuga de pollo, 1 batata mediana en trozos, 1 taza brócoli, aceite de oliva, ajo, orégano, limón, sal

Preparación: Marina el pollo. Coloca todo en bandeja, riega con aceite y ajo. Hornea a 200°C por 20 min. 25 min total.

💡 *Una sola bandeja, un solo lavado. Este plato lo puedes preparar el domingo para tener proteína lista los primeros días de la semana.*

5. Ensalada de atún con aguacate y vegetales frescos

Ingredientes: 1 lata de atún en agua, ½ aguacate, tomate, pepino, cebolla morada, limón, aceite de oliva, orégano, sal

Preparación: Escurre el atún. Mezcla todos los ingredientes. Aliña con limón, aceite y orégano. Sin cocción. 5 min.

💡 *Esta ensalada es almuerzo completo. No necesita arroz. Si tienes hambre real, agrega una taza de habichuelas al lado.*

6. Sopa de auyama y pollo desmenuzado

Ingredientes: 2 tazas auyama en trozos, 1 taza pollo cocido y desmenuzado, cebolla, ajo, orégano, cilantro, sal, 1 cda aceite de oliva

Preparación: Sofríe cebolla y ajo 2 min. Agrega auyama y agua suficiente, cocina 12 min hasta suave. Aplasta la mitad para espesar. Agrega el pollo y cilantro. 18 min.

💡 *La auyama dominicana es rica en betacarotenos y tiene efecto antiinflamatorio real. Esta sopa es perfecta para la cena.*

7. Arroz integral con gandules y vegetales

Ingredientes: ½ taza arroz integral cocido, ½ taza gandules verdes, ½ ají, cebolla, ajo, aceite de oliva, orégano

Preparación: Sofríe cebolla, ajo y ají 3 min. Agrega gandules y arroz ya cocinado, saltea 5 min con orégano. 10 min si el arroz está precocido.

💡 *Los gandules son proteína vegetal dominicana por excelencia. El arroz integral tiene el doble de fibra que el blanco — cambia gradualmente si no estás acostumbrada.*

8. Bacalao guisado con vegetales sin papa

Ingredientes: ½ lb bacalao desalado, ½ cebolla, ají, tomate, ajo, aceite de oliva, cilantro, limón

Preparación: Desala el bacalao 8 horas cambiando el agua. Desmenúzalo. Sofríe cebolla, ajo y ají 3 min. Agrega tomate y bacalao, cocina 8 min. Sirve con ensalada. 15 min activos.

💡 *Sirve el bacalao con ensalada en vez de papas. La proteína + vegetales es la combinación de la cena del protocolo.*

9. Chuletas de cerdo a la naranja agria con ensalada

Ingredientes: 2 chuletas de cerdo sin grasa visible, jugo de 2 naranjas agrias, ajo, orégano, sal, aceite de oliva

Preparación: Marina las chuletas con todos los ingredientes mínimo 30 min. Cocina en sartén a fuego medio 7 min por lado. Sirve con ensalada grande. 15 min activos.

💡 *La naranja agria es el condimento más antiinflamatorio de RD. Úsala en carnes, ensaladas y pescados en vez de vinagre procesado.*

10. Ensalada caliente de habichuelas negras con huevo

Ingredientes: 1 taza habichuelas negras cocidas, 2 huevos duros, pepino, tomate, cebolla morada, aceite de oliva, limón, comino, sal

Preparación: Mezcla todos los ingredientes. Aliña con aceite, limón y comino. Sirve tibio o frío. 8 min.

💡 *Esta ensalada es almuerzo completo con proteína doble: legumbre + huevo. No necesita nada más.*

11. Pechuga en salsa de tomate casera con berenjena

Ingredientes: 1 pechuga, 3 tomates maduros licuados, ½ berenjena en cubos, ajo, orégano, ají, aceite de oliva

Preparación: Sella la pechuga en sartén 5 min por lado. Retira. En la misma sartén sofríe ajo y ají, agrega el tomate licuado y la berenjena. Cocina 10 min, regresa la pechuga. 22 min.

💡 *El tomate cocinado libera licopeno, un antiinflamatorio potente. La berenjena absorbe el sabor del guiso.*

12. Bowl de yautía cocida con pollo y aguacate

Ingredientes: 1 taza de yautía cocida, 1 pechuga de pollo en tiras, ½ aguacate, cebolla morada, cilantro, limón, sal

Preparación: Cocina la yautía (o usa precocinada). Saltea el pollo con ajo y sal 8 min. Arma el bowl con yuca, pollo, aguacate y cebolla aliñada con limón. 15 min.

💡 *La yuca en porción moderada (1 taza) es carbohidrato complejo que sostiene la energía. No es el villano — la cantidad sí importa.*

13. Sopa de lentejas dominicana sin embutidos

Ingredientes: 1 taza lentejas, zanahoria, auyama, cebolla, ajo, ají, comino, orégano, cilantro, sal

Preparación: Sofríe cebolla, ajo y ají 3 min. Agrega vegetales en cubos y lentejas. Cubre con agua, cocina 20 min hasta suaves. Sazona con comino y orégano. 25 min.

💡 *La sopa de lentejas sin longaniza ni salami sigue siendo deliciosa. Las lentejas son proteína vegetal + hierro + fibra.*

14. Mero o chillo al limón con vegetales salteados

Ingredientes: 1 filete de mero o chillo, brócoli, zanahoria, ají cubanela, aceite de oliva, ajo, limón, sal

Preparación: Sella el pescado en sartén con ajo y limón 4 min por lado. Saltea los vegetales aparte 5 min. Sirve juntos. 12 min.

💡 *El pescado local (mero, chillo, pargo) es más fresco y económico que el salmón importado. Cómpralo en el mercado el mismo día.*

15. Pollo salteado con habichuelas tiernas y ajíes

Ingredientes: 1 pechuga en tiras, 1 taza habichuelas tiernas, ½ ají cubanela, ½ ají rojo, ajo, aceite de oliva, limón, sal

Preparación: Saltea el pollo con ajo a fuego alto 5 min. Agrega los ajíes y habichuelas, cocina 7 min más. Limón al final. 15 min.

💡 *Las habichuelas tiernas son fibra y micronutrientes. Los ajíes de colores tienen más vitamina C que la naranja.*

16. Cazuela de res magra con vegetales de raíz

Ingredientes: ¼ lb res magra en cubos, 1 papa pequeña, ½ batata, zanahoria, cebolla, ajo, tomate, sal, orégano

Preparación: Sella la carne 5 min. Agrega cebolla, ajo y tomate, sofríe 3 min. Añade los vegetales de raíz y agua, cocina tapado 20 min. 30 min.

💡 *La res magra en guiso con vegetales de raíz es proteína + carbohidrato complejo en un solo plato. La porción de raíces: ½ taza.*

17. Ensalada tibia de berenjenas asadas con atún

Ingredientes: 1 berenjena grande, 1 lata atún, ½ cebolla morada, tomate cherry, aceite de oliva, vinagre de manzana, orégano

Preparación: Asa la berenjena entera a fuego directo o en horno 15 min. Pela, pica y mezcla con el atún y los demás ingredientes. 20 min.

💡 *La berenjena asada a fuego directo tiene un sabor ahumado natural. Es un plato sencillo que impresiona.*

18. Pollo en escabeche dominicano sin azúcar

Ingredientes: 1 pechuga cocida y desmenuzada, cebolla morada en aros, ají cubanela, aceite de oliva, vinagre de manzana, orégano, ajo, sal

Preparación: Mezcla todos los ingredientes y deja marinar al menos 30 min. Sirve frío sobre ensalada de hojas. 5 min activos + reposo.

💡 *El escabeche sin azúcar es una de las preparaciones más antiinflamatorias de la cocina dominicana. Ideal para preparar con anticipación.*

19. Sopa de pollo y vegetales con cilantro

Ingredientes: 1 taza pollo cocido, zanahoria, apio, papa chayota (tayota), cilantro, cebolla, ajo, sal, orégano

Preparación: Lleva a hervir agua con cebolla y ajo. Agrega los vegetales en trozos, cocina 12 min. Añade el pollo y el cilantro. 18 min.

💡 *La tayota dominicana es vegetal alcalino y antiinflamatorio. Se consigue en todos los mercados locales y es más económica que muchos vegetales importados.*

20. Sardinas en tomate con ensalada de aguacate

Ingredientes: 1 lata sardinas en tomate (sal baja), ½ aguacate, pepino, cebolla morada, limón, aceite de oliva, cilantro

Preparación: Escurre las sardinas. Prepara la ensalada de aguacate con pepino, cebolla y limón. Sirve las sardinas al lado. 5 min.

💡 *Las sardinas son uno de los alimentos con más omega 3 por costo en el mercado dominicano. Cómelas 2-3 veces por semana.*

SNACKS

Un snack solo aplica si hay más de 5 horas entre comidas. Siempre incluye proteína o grasa — nunca carbohidrato solo. Si el antojo llega antes de tiempo, toma un vaso de agua y espera 15 minutos.

1. Aguacate con limón y sal marina

Ingredientes: ½ aguacate dominicano, jugo de limón, sal marina, orégano opcional

Preparación: Parte el aguacate, agrega limón y sal. Come con cuchara. 1 min.

 *El aguacate dominicano es más grande y cremoso que el Hass. Contiene más potasio que el banano y grasas que reducen el cortisol.*

2. Guineíto niño con mantequilla de maní

Ingredientes: 2 guineítos niño, 1 cda mantequilla de maní sin azúcar

Preparación: Pela los guineitos, úntales la mantequilla de maní. 1 min.

 *El guineíto niño tiene menor glucosa que el banano grande. La mantequilla de maní añade grasa que frena el pico de azúcar.*

3. Queso blanco fresco con tomate y orégano

Ingredientes: 2 rodajas queso blanco fresco, 1 tomate en rodajas, aceite de oliva, orégano dominicano, sal

Preparación: Arma el plato. Sin cocción. 2 min.

 *El queso blanco fresco dominicano es proteína real. Diferente al queso de pasta amarilla procesado.*

4. Habichuelas negras frías con limón y cilantro

Ingredientes: ½ taza habichuelas negras cocidas, jugo de limón, cilantro, sal, comino

Preparación: Aliña las habichuelas con limón, sal y comino. Agrega cilantro fresco. 3 min.

 *Las habichuelas en frío son snack proteico y de fibra. Estabilizan la glucosa por horas.*

5. Huevo duro con sal y vinagre de manzana

Ingredientes: 2 huevos duros, sal, gotitas de vinagre de manzana opcional

Preparación: Huevos cocidos del día anterior. Pélalos y come. 0 min.

 *El snack más sencillo, más barato y más efectivo del protocolo. Cocina 6 huevos el domingo y tenlos listos toda la semana.*

6. Pepino con limón, sal y ají picante

Ingredientes: 1 pepino grande pelado en bastones, jugo de limón, sal, pizca de ají caballero (si toleras)

Preparación: Corta el pepino. Aliña con limón, sal y ají. 3 min.

 *El pepino es 96% agua — hidrata y reduce la retención de líquidos. El ají picante acelera el metabolismo.*

7. Lechosa madura con semillas de chía y limón

Ingredientes: 1 taza lechosa madura en cubos, 1 cda chía, jugo de limón

Preparación: Sirve la lechosa, agrega chía y limón. 2 min.

💡 *La lechosa + chía + limón es una de las combinaciones más digestivas y antiinflamatorias. Ideal para la tarde si sientes pesadez.*

8. Almendras y nueces (puñado medido)

Ingredientes: 25g (un puñado) de almendras, nueces o maní natural sin sal

Preparación: Come despacio. Sin preparación. 0 min.

💡 *Mide el puñado — no son infinitos. Las grasas de los frutos secos son antiinflamatorias pero calóricamente densas. Un puñado es suficiente.*

9. Tostón al horno con guacamole

Ingredientes: 1 plátano verde, aceite de oliva, sal. Para el guacamole: ½ aguacate, limón, sal, cilantro

Preparación: Rebana el plátano, aplasta, barniza con aceite y hornea 12 min a 200°C. Prepara el guacamole. 15 min.

💡 *El tostón al horno en vez de frito es el snack dominicano adaptado al protocolo. El guacamole casero no lleva mayonesa.*

10. Yogur natural con guayaba fresca

Ingredientes: ½ taza yogur natural sin azúcar, 1 guayaba madura picada, pizca de canela

Preparación: Sirve el yogur con la guayaba y la canela. 2 min.

💡 *La guayaba rosa dominicana tiene el doble de vitamina C que la naranja. Es la fruta antiinflamatoria más subutilizada de RD.*

11. Sardinas en aceite de oliva sobre tostada de batata

Ingredientes: 1 rodaja batata cocida, 3-4 sardinas en aceite de oliva, limón, orégano

Preparación: Calienta la batata en sartén 2 min. Sirve las sardinas encima con limón y orégano. 5 min.

💡 *Las sardinas en aceite de oliva (no en aceite vegetal) son omega 3 puro. Lee la etiqueta — elige aceite de oliva.*

12. Batido express de coco y plátano

Ingredientes: ½ taza leche de coco light, ½ plátano maduro congelado, 1 cda chía, hielo

Preparación: Licúa todo 1 minuto. 3 min.

💡 *El coco dominicano es antiinflamatorio, antimicrobiano y apoya la microbiota. La leche de coco light no es lo mismo que el coco rallado azucarado.*

13. Chicharrón de pollo al horno (sin aceite)

Ingredientes: 1 pechuga en cubos pequeños, sal, ajo en polvo, orégano, pizca de pimentón

Preparación: Mezcla los cubos con especias. Hornea en bandeja a 220°C por 20 min hasta que estén dorados. 25 min.

💡 *Este es el crunch antiinflamatorio. Sin aceite, sin harinas, sin frituras. Prepara en cantidad y guarda en nevera hasta 3 días.*

14. Rodajas de tayota (chayote) con limón y sal

Ingredientes: 1 tayota pelada en bastones o rodajas, jugo de limón, sal, ají picante opcional

Preparación: Pela y corta la tayota cruda. Aliña con limón y sal. 3 min.

💡 *La tayota cruda es crujiente, fresca y casi sin calorías. Es el snack más dominicano y más antiinflamatorio que existe. Muy poca gente lo sabe.*

15. Humus casero dominicano con crudités

Ingredientes: 1 taza garbanzos cocidos, 1 cda tahini o mantequilla de maní, limón, ajo, sal, aceite de oliva, comino. Pepinos, zanahorias, ají para mojar.

Preparación: Licúa los garbanzos con los demás ingredientes hasta suave. 8 min.

💡 *El hummus hecho en casa con garbanzos locales (secos y cocinados) es mucho más económico que el importado. Guarda hasta 5 días en nevera.*

16. Papaya con jengibre rallado y limón

Ingredientes: 1 taza papaya (lechosa) madura en cubos, ½ cda jengibre fresco rallado, jugo de limón

Preparación: Mezcla todo. 2 min.

💡 *El jengibre activa las enzimas digestivas de la lechosa. Esta combinación es antiinflamatoria y digestiva a la vez.*

17. Maní natural tostado con coco rallado

Ingredientes: 2 cdas maní natural sin sal, 1 cda coco rallado sin azúcar

Preparación: Mezcla en un vasito. Sin preparación. 1 min.

💡 *El maní dominicano tostado sin sal es proteína + grasa buena. Completamente diferente al maní salado y frito del colmado.*

18. Caldo de pollo caliente con ají y cilantro

Ingredientes: 1 taza caldo de pollo casero, ají cubanela picado, cilantro, limón, sal

Preparación: Calienta el caldo. Agrega el ají y cilantro frescos, limón. 3 min.

💡 *Un vaso de caldo caliente en la tarde reduce la ansiedad nocturna y calma el estómago. Es el snack más subutilizado del protocolo.*

19. Camarones hervidos con limón y orégano

Ingredientes: 100g camarones medianos pelados, jugo de limón, orégano dominicano, sal, ajo

Preparación: Hierve los camarones con ajo y sal 3-4 min. Escurre, aliña con limón y orégano. 8 min.

💡 *Los camarones son proteína pura y se preparan en menos de 5 minutos. En RD son económicos y frescos en los mercados locales.*

20. Mazorca de maíz al vapor con aceite de oliva

Ingredientes: 1 mazorca de maíz, aceite de oliva, sal, limón, orégano

Preparación: Cocina la mazorca al vapor o hervida 10 min. Aliña con aceite, limón y orégano. Sin mantequilla. 12 min.

💡 *El maíz en mazorca es carbohidrato complejo con fibra — muy diferente a la harina de maíz. Este snack aplica solo si hay más de 5 horas sin comer.*

RECUERDA: ADAPTA, NO ELIMINES

El protocolo no es about eliminar la comida dominicana. Es sobre entender cuál versión de esa comida te nutre y cuál te inflama. El mangú puede estar — sin mantequilla. El guiso puede estar — sin Sazón Goya. Las habichuelas pueden estar — sin longaniza. El aguacate SIEMPRE puede estar.