



TATIANA BEZAKOVA · Dietista-Nutricionista · PNI · Ortomolecular · Genética · Ayurveda



Mi sofrito con toque especial

La base de la dieta mediterránea — con más de 30 compuestos bioactivos para tu salud hormonal

El sofrito es mucho más que cocina. Es **medicina ancestral respaldada por la ciencia**. Prepáralo una vez y tendrás la base de tus platos durante toda la semana. Tu microbiota te lo agradecerá.

INGREDIENTES — PARA UNA SEMANA

● 1 kg tomates maduros pelados	● 2 cebollas grandes
● 4–5 dientes de ajo	● 5–6 cdas AOVE (aceite de oliva virgen extra)
● 1 cda orégano seco ♦ toque especial	● 1 cda cúrcuma en polvo ♦ toque especial
● Pimienta negra recién molida ♦ toque especial	● 1 pizca sal marina

♦ El orégano, la cúrcuma y la pimienta negra son mi toque — no los omitas. Son los que convierten este sofrito en un antiinflamatorio de verdad.

PASO A PASO

El ajo primero, siempre

Calienta el AOVE a fuego medio-bajo. Añade el ajo laminado y deja que se dore muy suavemente, sin quemarse. Ese aceite ya es medicinal.

♦ *El ajo cocinado en AOVE potencia la absorción de sus compuestos sulfurados antiinflamatorios.*



TATIANA BEZAKOVA · Dietista-Nutricionista · PNI · Ortomolecular · Genética · Ayurveda

La cebolla, con paciencia

Añade la cebolla picada fina. Fuego bajo, tapa semipuesta, y deja que se poche despacio — mínimo 15 minutos, hasta que esté transparente y dulce.

◆ *La paciencia es el ingrediente secreto. La cebolla pochada lentamente libera los fructooligosacáridos que alimentan tu microbiota.*

El tomate, bien maduro

Añade el tomate troceado o triturado. Remueve y deja cocinar a fuego bajo entre 25 y 35 minutos. Cuanto más tiempo, más se concentran los beneficios.

◆ *El tomate cocinado con AOVE multiplica por 4 la biodisponibilidad del licopeno frente al tomate crudo.*

El toque especial — al final

Cuando el sofrito ya está listo, apaga el fuego. Añade el orégano y la pimienta negra. Fuera del calor, incorpora la cúrcuma para preservar su curcumina activa. ◆

La pimienta negra aumenta la absorción de la curcumina un 2.000%. No te la saltes nunca.

Y el ingrediente que no se mide

Amor. Cocinar con presencia y con intención cambia la energía de lo que preparas. Las tradiciones culinarias mediterráneas siempre lo supieron. Tómate ese tiempo para ti.

CÓMO CONSERVARLO

◆◆ En nevera

Tarro de cristal hermético — hasta 5–7 días.

❄ En congelador

En porciones — hasta 3 meses.

¿POR QUÉ FUNCIONA? — LA CIENCIA DETRÁS

Ajo y cebolla → prebióticos que alimentan las bacterias buenas de tu estroboloma. Tomate + AOVE cocinados → licopeno y polifenoles con efecto antiinflamatorio y hormonal.

Orégano → timol y carvacrol, dos de los compuestos antimicrobianos más potentes de la naturaleza.

Cúrcuma + pimienta negra → curcumina activa, reguladora del sistema inmune e inhibidora de NF-kB.

www.tbnutricionayurveda.com · 656 329 797



TATIANA BEZAKOVA · Dietista-Nutricionista · PNI · Ortomolecular · Genética · Ayurveda

¿Te gustaría saber más?

Si quieres entender qué necesita tu microbiota y tu equilibrio hormonal de forma personalizada, una primera consulta es el mejor punto de partida.

[Revisa las opiniones sobre como trabajamos →](#)

Muy útil información para que puedas decidir

Con amor y con ciencia — Tatiana  · 656 329 797