

# Arroz de coliflor estilo español de bajo índice glucémico

Un acompañamiento vibrante y amigable con el azúcar en sangre que ofrece auténticos sabores españoles sin el pico de glucosa. Listo en solo 15 minutos con vegetales ricos en nutrientes.

Preparación: 5 min

Cocción: 10 min

Total: 15 min

Porciones: 4

GL 3.3 / GI 30

## Ingredientes

**Healthy fat source; use olive oil for dairy-free option** ghee (o mantequilla de vacas alimentadas con pasto o aceite de oliva)

**Low GI vegetable; contains prebiotic fiber** cebolla amarilla, picada

**May support healthy blood sugar metabolism** dientes de ajo, picados

**Extremely low GI; high in fiber and nutrients** arroz de coliflor (fresco o congelado)

**Moderate GI when raw; fiber helps slow absorption** zanahoria rallada

**Low GI; concentrated source of lycopene** pasta de tomate

**For proper consistency** agua filtrada

**May support insulin sensitivity** comino molido

**Antioxidant-rich herb** orégano seco

logifoodcoach.com arroz-de-coliflor-estilo-espanol-de-bajo-indice-glucemico

**To taste; enhances flavors** sal marina

---

**Optional; adds fresh flavor and vitamin C** cilantro fresco y gajos de lima para decorar

## Instrucciones

---

### Step 1

Calienta una cucharada de ghee en una sartén grande a fuego medio-bajo. Añade la cebolla picada y cocina suavemente durante unos 3 minutos, revolviendo ocasionalmente, hasta que la cebolla se vuelva transparente y suave pero no dorada.

### Step 2

Añade el ajo picado a las cebollas suavizadas y revuelve continuamente durante 30 segundos hasta que esté fragante. Ten cuidado de no dejar que el ajo se queme, ya que esto puede crear un sabor amargo.

### Step 3

Añade la cucharada restante de ghee a la sartén, luego inmediatamente añade el arroz de coliflor. Revuelve bien para cubrir todos los trozos de coliflor con la grasa y los aromáticos, asegurando una distribución uniforme en toda la sartén.

### Step 4

Incorpora las zanahorias ralladas y continúa cocinando durante 2-3 minutos, revolviendo ocasionalmente para permitir que los vegetales comiencen a ablandarse y mezclarse.

### Step 5

En un tazón pequeño, mezcla la pasta de tomate con el agua filtrada para crear una pasta suave. Añade esta mezcla a la sartén junto con el comino, orégano, pimentón ahumado y sal marina. Revuelve bien para asegurar que la pasta de tomate y las especias cubran todos los vegetales uniformemente sin que queden grumos.

### Step 6

Reduce el fuego a bajo, cubre la sartén si lo deseas, y permite que el arroz de coliflor se cocine durante 4-5 minutos adicionales hasta que todos los vegetales estén tiernos pero no blandos. **Prueba y ajusta el sazón con sal adicional, comino, orégano o pimentón ahumado** según sea necesario.

## Step 7

Retira del fuego y transfiere a un plato para servir. Decora con cilantro fresco picado y sirve con gajos de lima o limón a un lado para que los comensales los expriman sobre sus porciones. Sirve inmediatamente mientras esté caliente como acompañamiento de tu proteína favorita.