

# Batatas Dulces Asadas con Ragú de Judías Ahumadas

*Comida reconfortante amiga de la glucosa en sangre con batatas dulces ricas en fibra y judías repletas de proteína en una salsa de pimentón ahumado—lista en solo 35 minutos.*

Preparación: 10 min      Cocción: 25 min      Total: 35 min      Porciones: 4

**GL 71.0 / GI 49**

## Ingredientes

**Choose firm, medium-sized sweet potatoes for even cooking** batatas dulces pequeñas

pimentón ahumado, más para servir

aceite de oliva

cebolla grande, picada

dientes de ajo, machacados

**Can reduce to 1 tsp or substitute with stevia for lower glycemic impact** azúcar moreno

vinagre de vino tinto

**Use vegetarian Worcestershire or tamari if preferred** salsa Worcestershire

**Two 400g cans; kidney, cannellini, and black beans work well** judías variadas en agua, escurridas

tomates picados

crema agria ligera, para servir

## Instrucciones

---

### Step 1

Precalienta el horno a 200°C (180°C con ventilador/gas 6). Usando un tenedor, pincha cada batata dulce varias veces por todas partes para permitir que el vapor escape durante la cocción.

### Step 2

Coloca las batatas dulces pinchadas en un plato apto para microondas y cocina a potencia alta durante 8 minutos, o hasta que ceda a una presión suave pero siga siendo firme. Este paso de precocción reduce el tiempo de horno mientras mantiene la textura.

### Step 3

En un cuenco pequeño, combina 1 cucharadita de pimentón ahumado con 1 cucharadita de aceite de oliva y una pizca de sal y pimienta. Frota esta mezcla uniformemente sobre las batatas dulces calientes, luego transfírelas a una bandeja de horno. Asa en el horno precalentado durante 10-15 minutos hasta que las pieles estén crujientes y caramelizadas.

### Step 4

Mientras se asan las batatas dulces, calienta el aceite de oliva restante en una sartén o cacerola grande a fuego medio. Añade la cebolla picada y cocina durante 5-6 minutos, removiendo ocasionalmente, hasta que esté blanda y comience a dorarse en los bordes.

### Step 5

Añade el ajo machacado, el pimentón ahumado restante, el edulcorante opcional (si lo usas), el vinagre de vino tinto y la salsa Worcestershire a las cebollas. Remueve continuamente durante 1-2 minutos hasta que la mezcla se vuelva fragante y ligeramente pegajosa, cubriendo las cebollas con el glaseado sabroso.

## Step 6

Vierte las judías variadas escurridas y los tomates picados, junto con un chorrito de agua (aproximadamente 50ml) para crear una consistencia de salsa. Remueve bien para combinar, luego reduce el fuego a medio-bajo y deja que hierva a fuego lento durante 8-10 minutos, removiendo ocasionalmente, hasta que la salsa se espese y los sabores se fusionen.

## Step 7

Para servir, divide cada batata dulce asada longitudinalmente y presiona suavemente los extremos para abrir. Vierte generosamente el ragú de judías ahumadas sobre cada patata, cubre con una cucharada de crema agria ligera y termina con una pizca extra de pimentón ahumado para color y sabor.

## Step 8

Para una gestión óptima de la glucosa en sangre, come la mezcla de judías primero antes de la pulpa de la batata dulce, ya que la proteína y la fibra ayudarán a moderar la respuesta glucémica del almidón. Guarda cualquier ragú de judías sobrante en un recipiente hermético en el refrigerador hasta 4 días o congela hasta 3 meses.