

Chili de Tres Legumbres Bajo en Índice Glucémico con Pimientos Asados

Un chili vegano rico en fibra que mantiene estable el nivel de azúcar en sangre. Repleto de proteína y legumbres de digestión lenta, este contundente plato de una sola olla satisface sin provocar picos de glucosa.

Preparación: 15 min

Cocción: 30 min

Total: 45 min

Porciones: 4

GL 12.1 / GI 21

Ingredientes

aceite de oliva

cebolla amarilla, finamente picada

mix of colors preferred pimientos morrones, sin semillas y en rodajas

comino molido

adjust to taste chile en polvo

pimentón ahumado dulce

with liquid alubias rojas enlatadas en salsa de chile

drained weight legumbres mixtas enlatadas, escurridas y enjuagadas

tomates picados enlatados

optional low-GI alternative to white rice arroz de coliflor, para servir

Instrucciones

Step 1

Calienta el aceite de oliva en una olla grande y pesada o en una olla holandesa a fuego medio hasta que brille, aproximadamente 2 minutos.

Step 2

Añade la cebolla picada a la olla y saltea durante 4-5 minutos, revolviendo ocasionalmente, hasta que comience a ablandarse y se vuelva translúcida.

Step 3

Agrega los pimientos en rodajas y continúa cocinando durante otros 6-8 minutos, revolviendo frecuentemente, hasta que los pimientos estén tiernos y ligeramente caramelizados en los bordes.

Step 4

Espolvorea el comino molido, el chile en polvo y el pimentón ahumado sobre las verduras. Revuelve continuamente durante 60-90 segundos hasta que las especias se vuelvan aromáticas y cubran las verduras uniformemente.

Step 5

Vierte las alubias rojas con su salsa de chile, las legumbres mixtas escurridas y los tomates picados. Revuelve todo junto a fondo para combinar.

Step 6

Lleva la mezcla a un hervor a fuego medio-alto, luego reduce el fuego a bajo y deja que hierva a fuego lento sin tapar durante 15-20 minutos, revolviendo ocasionalmente, hasta que el chili se espese a tu consistencia deseada.

Step 7

Prueba y ajusta el condimento con sal, pimienta o chile en polvo adicional según sea necesario. Para el mejor manejo del azúcar en sangre, sirve inmediatamente en porciones de 1.5 tazas sobre arroz de coliflor o disfruta como un tazón independiente con un lado de verduras de hoja verde.

Step 8

Almacena las sobras en un recipiente hermético en el refrigerador hasta 5 días, o congela en porciones individuales hasta 3 meses. Los sabores se profundizan durante la noche, lo que lo hace excelente para preparar comidas.