

Salteado de Arroz Integral Bajo en IG con Cintas de Tortilla de Hierbas

Un vibrante salteado de inspiración asiática con arroz basmati integral de sabor a nuez, verduras crujientes y delicadas tiras de tortilla de cilantro para un control estable del azúcar en sangre.

Preparación: 15 min

Cocción: 30 min

Total: 45 min

Porciones: 4

GL 12.4 / GI 41

Ingredientes

Low GI (50-55) - excellent choice for blood sugar control arroz basmati integral

Heart-healthy monounsaturated fat aceite de colza

Anti-inflammatory, supports insulin sensitivity jengibre fresco, rallado

May help regulate blood glucose dientes de ajo, finamente picados

Low GI vegetable, adds fiber cebolletas, finamente cortadas a lo largo

Low GI, high in fiber and B vitamins champiñones shiitake, laminados

Medium GI when cooked, rich in beta-carotene zanahorias, finamente cortadas en palitos

Low GI, high in vitamin C pimiento rojo, finamente laminado

Protein slows glucose absorption huevos grandes, batidos

Adds moisture to omelette leche desnatada

Fresh herb, negligible glycemic impact cilantro fresco, picado, más para adornar

Use reduced-sodium version salsa de soja baja en sodio

Healthy fat for flavor aceite de sésamo tostado

Contains sugar - use sparingly or substitute with fresh chili mermelada de chile

Adds protein, healthy fats, and minerals semillas de sésamo, tostadas

Instrucciones

Step 1

Enjuaga el arroz basmati integral abundantemente bajo agua fría hasta que el agua salga clara. Cocina según las indicaciones del paquete (típicamente 25-30 minutos en agua hirviendo), luego cuela bien y reserva. Enjuagar elimina el exceso de almidón y ayuda a lograr una respuesta glucémica más baja.

Step 2

Mientras se cocina el arroz, prepara todas las verduras: ralla el jengibre, pica finamente el ajo, corta las cebolletas a lo largo en tiras finas, lamina los champiñones shiitake, corta las zanahorias en palitos finos y lamina el pimiento rojo en tiras finas. Tener todo listo asegura una cocción rápida y uniforme.

Step 3

Calienta 2 cucharaditas de aceite de colza en un wok grande o sartén a fuego alto hasta que brille. Añade el jengibre rallado y el ajo picado, removiendo constantemente durante 1 minuto hasta que esté fragante pero no quemado. Los aromáticos infusionarán el aceite con sabor.

Step 4

Añade todas las verduras preparadas—cebolletas, champiñones shiitake, palitos de zanahoria y tiras de pimiento rojo—al wok caliente. Saltea a fuego alto durante 3-4 minutos, removiendo frecuentemente, hasta que las verduras estén tiernas-crujientes y ligeramente chamuscadas en los bordes. Mantenlas en movimiento para evitar que se quemen mientras se mantiene su crujencia.

Step 5

Mientras se cocinan las verduras, bate juntos los huevos, cilantro picado y una pizca de pimienta negra en un cuenco. Calienta la cucharadita restante de aceite de colza en una sartén pequeña antiadherente a fuego medio-bajo. Vierte la mezcla de huevo, remueve una vez suavemente, luego déjala cocinar sin mover durante 2-3 minutos hasta que casi esté cuajada con solo un ligero temblor en la parte superior.

Step 6

Voltea cuidadosamente la tortilla usando un plato grande o espátula, y cocina el otro lado durante 1-2 minutos hasta que esté completamente cuajada y ligeramente dorada. Transfiere a una tabla de cortar y corta en cintas o tiras finas. Reserva para adornar.

Step 7

Añade el arroz basmati integral cocido al wok con las verduras. Rocía con salsa de soja, aceite de sésamo tostado y mermelada de chile sin azúcar. Remueve todo junto a fuego medio-alto durante 2-3 minutos hasta que el arroz esté caliente y bien cubierto con los condimentos. Prueba y ajusta el sazón si es necesario.

Step 8

Divide el arroz salteado y las verduras entre cuatro cuencos. Cubre cada porción con las cintas de tortilla, un puñado de semillas de sésamo tostadas y hojas de cilantro fresco. Para un control óptimo del azúcar en sangre, anima a los comensales a comer primero la tortilla rica en proteína y las verduras ricas en fibra, seguidas del arroz.