

Pimientos rellenos de pollo búfalo bajo índice glucémico

Pimientos rellenos de proteína con pollo búfalo picante y aderezo ranch sin lácteos. ¡Una cena amigable con el azúcar en sangre que es satisfactoria y deliciosa!

Preparación: 15 min

Cocción: 50 min

Total: 65 min

Porciones: 6

GL 1.4 / GI 26

Ingredientes

- Low GI (40) - excellent non-starchy vegetable base** pimientos grandes, de cualquier color, cortados por la mitad a lo largo y sin semillas
- High protein, zero glycemic impact - use rotisserie chicken for convenience** pollo cocido desmenuzado
- Healthy fats slow glucose absorption - choose avocado oil mayo for best quality** mayonesa
- Zero glycemic impact - capsaicin may improve insulin sensitivity** salsa picante Frank's Red Hot o salsa búfalo
- Minimal glycemic impact, adds flavor depth** ajo en polvo
- Minimal glycemic impact, enhances savory notes** cebolla en polvo
- No glycemic impact - adjust to taste** sal kosher
- No glycemic impact - adds subtle heat** pimienta negra

Optional - adds cheesy flavor with B vitamins, low glycemic impact levadura nutricional

Low glycemic vegetable, adds fresh flavor and color cebolletas, partes blancas y verde claro cortadas en rodajas finas

Choose sugar-free version to maintain low glycemic profile aderezo ranch sin lácteos para servir

No glycemic impact - adds brightness and nutrients hierbas frescas para servir (perejil, cebollino o eneldo)

Instrucciones

Step 1

Precalienta tu horno a 375°F (190°C). Engrasa ligeramente un molde para hornear de 9x13 pulgadas o una sartén grande apta para horno con aceite en aerosol o aceite.

Step 2

Prepara los pimientos cortándolos por la mitad a lo largo a través del tallo, luego retira todas las semillas y membranas blancas. Acomoda las mitades de pimiento con el corte hacia arriba en tu molde preparado, colocándolas cerca unas de otras.

Step 3

En un tazón grande, combina el pollo desmenuzado, mayonesa, salsa búfalo, ajo en polvo, cebolla en polvo, sal y pimienta negra. Añade la levadura nutricional si la usas, junto con las cebolletas en rodajas. Revuelve todo hasta que el pollo esté uniformemente cubierto y la mezcla esté bien combinada. Prueba y ajusta la sazón, añadiendo más salsa picante para más picante o sal según sea necesario.

Step 4

Divide la mezcla de pollo búfalo uniformemente entre las seis mitades de pimiento, colocándola generosamente en cada cavidad y presionando suavemente para llenar completamente. Amontona cualquier relleno extra encima.

Step 5

Cubre el molde herméticamente con papel aluminio. Hornea durante 30 minutos, permitiendo que los pimientos comiencen a ablandarse y el relleno se caliente.

Step 6

Retira el papel aluminio y continúa horneando sin cubrir durante 20 minutos adicionales, hasta que los pimientos estén tiernos al pincharlos con un tenedor y el relleno esté burbujeante con bordes ligeramente dorados.

Step 7

Retira del horno y deja reposar durante 5 minutos. Rocía cada pimiento relleno generosamente con aderezo ranch sin lácteos, luego decora con cebolletas adicionales en rodajas y hierbas frescas picadas. Sirve inmediatamente mientras esté caliente.