

Pimientos rellenos de pollo búfalo bajo índice glucémico

Pimientos rellenos de pollo búfalo picante con alto contenido de proteína y cubiertos con 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 vegetable (GI: 40), excellent for blood sugar control pimientos grandes, de cualquier color, cortados por la mitad a lo largo y sin semillas

High protein, zero glycemic impact, promotes satiety pollo cocido desmenuzado

Healthy fats slow glucose absorption, choose avocado oil-based for best quality mayonesa

Minimal carbs, capsaicin may improve insulin sensitivity salsa Frank's Red Hot o salsa búfalo

Negligible glycemic impact, adds flavor without sugar ajo en polvo

Minimal carbs, enhances savory flavor cebolla en polvo

No glycemic impact, essential for flavor balance sal kosher

Zero glycemic impact, aids digestion pimienta negra

Low-carb, adds umami and B-vitamins without affecting blood sugar levadura nutricional

Low glycemic vegetable, adds fresh flavor and nutrients cebollines, partes blancas y verde claro en rodajas finas, más para decorar

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

Zero glycemic impact, adds freshness and antioxidants hierbas frescas para servir (perejil, cebollín o eneldo)

Instrucciones

Step 1

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

Step 2

Prepara los pimientos cortándolos por la mitad a lo largo a través del tallo. Retira todas las semillas y membranas blancas. Coloca las mitades de pimiento con el lado cortado hacia arriba en tu molde preparado, acomodándolas cerca unas de otras para que se apoyen entre sí durante el horneado.

Step 3

En un tazón grande, combina el pollo desmenuzado, la mayonesa, la salsa búfalo, el ajo en polvo, la cebolla en polvo, la sal y la pimienta negra. Añade la levadura nutricional si la usas, e incorpora los cebollines en rodajas. Mezcla todo bien hasta que el pollo esté uniformemente cubierto y la mezcla esté bien combinada. Prueba y ajusta el sazón, añadiendo más salsa picante para más picor o sal para realzar el sabor.

Step 4

Divide la mezcla de pollo búfalo uniformemente entre las seis mitades de pimiento, usando aproximadamente $\frac{2}{3}$ a $\frac{3}{4}$ de taza de relleno por pimiento. Compacta el relleno firmemente en cada cavidad del pimiento, formando un montículo ligeramente en la parte superior para porciones generosas.

Step 5

Cubre el molde herméticamente con papel aluminio. Hornea durante 30 minutos para permitir que los pimientos comiencen a ablandarse y los sabores se mezclen.

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 burbujeando en los bordes con manchas ligeramente doradas en la parte superior.

Step 7

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

Step 8

CONSEJO GLUCÉMICO: Para un control óptimo del azúcar en sangre, sirve estos pimientos rellenos junto con una ensalada verde mixta grande con vinagreta de aceite de oliva. Come la ensalada primero para maximizar el beneficio de la fibra y ralentizar la absorción de glucosa de la comida. Siempre revisa las etiquetas de la salsa picante para asegurarte de que no tenga azúcares añadidos, ya que algunas marcas comerciales contienen 1-2g de azúcar por porción que pueden impactar la glucosa en sangre.