

Sartén de Pollo y Champiñones Bajo en Glucosa con Panceta

Un plato de pollo en una sola sartén amigable con el azúcar en sangre, con muslos tiernos, champiñones terrosos y panceta crujiente en una salsa ligera de hierbas—perfecto para energía estable.

Preparación: 15 min

Cocción: 25 min

Total: 40 min

Porciones: 4

GL 2.1 / GI 24

Ingredientes

healthy monounsaturated fat, no glycemic impact aceite de oliva

high protein, moderate fat, zero glycemic impact muslos de pollo deshuesados y sin piel

low-carb alternative to wheat flour, GI: 0 harina de almendra para espolvorear

adds flavor and fat, no glycemic impact cubitos de panceta

high fiber, very low carb, GI: 10 champiñones pequeños de botón

moderate GI: 15, used in small amounts chalotes grandes, picados

minimal carbs, choose low-sodium variety caldo de pollo, bajo en sodio

no glycemic impact, aids digestion vinagre de vino blanco

moderate GI: 48, portion controlled guisantes congelados

negligible carbs, rich in antioxidants perejil fresco, finamente picado

Instrucciones

Step 1

Seca completamente los muslos de pollo con toallas de papel y sazona generosamente con sal y pimienta negra en ambos lados. Espolvorea ligeramente cada pieza con harina de almendra, sacudiendo el exceso para asegurar que solo quede un recubrimiento fino.

Step 2

Calienta 1 cucharada de aceite de oliva en una sartén grande o skillet a fuego medio-alto. Una vez que brille, añade los muslos de pollo y dora durante 3-4 minutos por lado hasta que estén dorados y crujientes. Retira a un plato y reserva.

Step 3

En la misma sartén, añade la panceta y cocina durante 2-3 minutos hasta que comience a crujir y libere su grasa. Añade los champiñones y cocina durante 5-6 minutos, revolviendo ocasionalmente, hasta que liberen su humedad y comiencen a dorarse. Transfiere la panceta y los champiñones al plato con el pollo.

Step 4

Añade la cucharada restante de aceite de oliva a la sartén junto con los chalotes picados. Reduce el fuego a medio y cocina durante 4-5 minutos, revolviendo frecuentemente, hasta que los chalotes estén suavizados y translúcidos pero no dorados.

Step 5

Vierte el caldo de pollo y el vinagre de vino blanco, raspando los bits dorados del fondo de la sartén con una cuchara de madera. Lleva a un hervor suave y deja simmer durante 1-2 minutos para concentrar ligeramente los sabores.

Step 6

Devuelve los muslos de pollo, panceta y champiñones a la sartén junto con cualquier jugo acumulado. Reduce el fuego a medio-bajo, cubre parcialmente y simmer durante 12-15 minutos hasta que el pollo esté cocido y alcance una temperatura interna de 165°F (74°C).

Step 7

Incorpora los guisantes congelados y el perejil picado. Cocina sin cubrir durante 2-3 minutos más hasta que los guisantes estén calientes y de color verde brillante. Prueba y ajusta el sazón con sal y pimienta adicional si es necesario.

Step 8

Sirve inmediatamente en platos hondos con la salsa de la sartén vertida encima. Para un control óptimo del azúcar en sangre, acompaña con una porción generosa de verduras verdes al vapor o una ensalada de hojas comida antes del plato principal.