

Fajitas de pollo de bajo índice glucémico con tortillas de trigo integral

Vibrantes fajitas de inspiración mexicana con pollo magro, pimientos coloridos y tortillas de trigo integral ricas en fibra para mantener estables los niveles de azúcar en sangre.

Preparación: 15 min

Cocción: 8 min

Total: 23 min

Porciones: 12

GL 10.7 / GI 28

Ingredientes

Low GI, adds acidity to slow digestion jugo de limón, recién exprimido

Supports blood sugar regulation dientes de ajo, picados

May boost metabolism chile en polvo

Anti-inflammatory spice comino molido

Lean protein, zero glycemic impact pechugas de pollo deshuesadas y sin piel, cortadas en tiras de 1/4 de pulgada

Low GI vegetable, adds fiber cebolla grande, cortada en rodajas finas

Very low GI, high in vitamin C pimiento verde, cortado en tiras finas

Very low GI, rich in antioxidants pimiento rojo, cortado en tiras finas

Medium GI (50-55), high fiber slows absorption tortillas de trigo integral de 8 pulgadas

Low GI, vegetable-based condiment salsa fresca

Minimal glycemic impact, adds creaminess crema agria sin grasa

Protein and fat slow carb absorption queso cheddar rallado bajo en grasa

Instrucciones

Step 1

Prepara el adobo batiendo juntos el jugo de limón, el ajo picado, el chile en polvo y el comino molido en un tazón grande hasta que estén bien combinados.

Step 2

Agrega las tiras de pechuga de pollo al adobo, mezclando bien para asegurar que cada pieza esté uniformemente cubierta. Deja marinuar a temperatura ambiente durante 15 minutos mientras preparas los vegetales.

Step 3

Calienta una sartén grande o plancha a fuego medio-alto. Una vez caliente, agrega las tiras de pollo marinadas en una sola capa, trabajando en tandas si es necesario para evitar amontonar.

Step 4

Cocina el pollo durante aproximadamente 3 minutos, revolviendo ocasionalmente, hasta que la carne ya no esté rosada y comience a desarrollar bordes dorados claros.

Step 5

Agrega las cebollas en rodajas y las tiras de pimiento a la sartén con el pollo. Continúa cocinando durante 3 a 5 minutos, revolviendo frecuentemente, hasta que los vegetales estén tiernos pero crujientes y el pollo alcance una temperatura interna de 165°F (74°C).

Step 6

Mientras se cocina el relleno, calienta las tortillas de trigo integral según las instrucciones del paquete, ya sea en una sartén seca, microondas o envueltas en papel aluminio en un horno bajo.

logifoodcoach.com/recipes/fajitas-de-pollo-de-bajo-indice-glucemico-con-tortillas-de-trigo-integral

Step 7

Divide la mezcla de pollo y vegetales uniformemente entre las 12 tortillas calientes, colocando aproximadamente 1/2 taza de relleno en el centro de cada tortilla.

Step 8

Cubre cada porción con 2 cucharaditas de salsa, 2 cucharaditas de crema agria sin grasa y 2 cucharaditas de queso cheddar rallado. Enrolle las tortillas firmemente, doblando los lados, y sirve inmediatamente. Para un mejor control del azúcar en sangre, come primero la proteína y los vegetales, luego termina con la tortilla.