

Verduras con chile y ajo

Un salteado vibrante de verduras bajo en índice glucémico, lleno de hojas verdes ricas en fibra, ajo aromático y un toque de chile—listo en solo 20 minutos.

Preparación: 10 min

Cocción: 10 min

Total: 20 min

Porciones: 4

GL 2.4 / GI 17

Ingredientes

Use olive oil or avocado oil spray for heart-healthy fats spray de cocina bajo en calorías

dientes de ajo, cortados en láminas finas

chiles rojos, sin semillas y picados en trozos grandes

cebolla morada, cortada en rodajas finas

pimientos verdes, sin semillas y picados en trozos grandes

brócoli de tallo largo, recortado

col rizada, picada en trozos grandes

jugo de limón sin cera

Instrucciones

Step 1

Prepara todas tus verduras antes de empezar a cocinar. Corta los dientes de ajo en láminas finas, quita las semillas y pica los chiles rojos en trozos grandes, corta la cebolla morada en rodajas finas y pica los pimientos verdes en trozos grandes del tamaño de un bocado.

Step 2

Recorta el brócoli de tallo largo cortando los extremos duros, luego pica la col rizada en trozos grandes manejables. Exprime el limón y reserva. Ten listos 100 ml de agua medidos.

Step 3

Calienta una sartén grande antiadherente o wok a fuego medio-alto. Aplica 2-3 disparos de spray de cocina bajo en calorías para cubrir la superficie de manera uniforme.

Step 4

Agrega el ajo en láminas y los chiles picados a la sartén caliente. Saltea durante aproximadamente 1 minuto hasta que estén aromáticos y el ajo apenas comience a dorarse, teniendo cuidado de no quemarlos.

Step 5

Agrega la cebolla morada en rodajas, los pimientos verdes picados y el brócoli recortado a la sartén junto con 100 ml de agua. Saltea durante 2-3 minutos, revolviendo frecuentemente, hasta que las verduras comiencen a ablandarse pero aún conserven algo de textura crujiente.

Step 6

Incorpora la col rizada picada y continúa cocinando por 2 minutos más, revolviendo constantemente, hasta que la col se ablande y tome un color verde brillante mientras mantiene su textura.

Step 7

Sazona las verduras ligeramente con pimienta negra recién molida al gusto. Exprime el jugo de limón fresco sobre las verduras y mezcla una última vez para distribuir uniformemente.

Step 8

Transfiere inmediatamente a un plato para servir y disfruta caliente. Para un mejor control del azúcar en la sangre, sirve esto como primer plato de tu comida o acompañado de una proteína magra como pescado o pollo a la parrilla.