

# Camarones a la parrilla con chipotle ahumado y marinada de hierbas

*Camarones jugosos a la parrilla glaseados con una marinada ahumada de chipotle—altos en proteína, prácticamente sin carbohidratos, y listos en menos de 20 minutos para mantener el azúcar en sangre estable.*

Preparación: 10 min

Cocción: 8 min

Total: 18 min

Porciones: 4

GL 0.6 / GI 33

## Ingredientes

- approximately 16-20 count per pound** camarones crudos, pelados y desvenados
- no added sugar variety preferred** pasta de tomate
- for thinning marinade** agua
- heart-healthy monounsaturated fat** aceite de oliva extra virgen
- fresh or jarred** ajo picado
- adds smoky heat without sugar** chile chipotle en polvo
- dried oregano can substitute, use half the amount** orégano fresco, picado

# Instrucciones

---

## Step 1

Enjuaga los camarones completamente bajo agua fría corriente, luego sécalos completamente usando toallas de papel. Coloca los camarones secos en un plato limpio y déjalos a un lado mientras preparas la marinada.

## Step 2

En un tazón pequeño, combina la pasta de tomate, el agua y el aceite de oliva extra virgen. Bate hasta que la mezcla esté suave y bien integrada, creando una consistencia espesa pero untable.

## Step 3

Añade el ajo picado, el chile chipotle en polvo y el orégano fresco picado a la mezcla de tomate. Revuelve bien hasta que todas las especias estén distribuidas uniformemente en la marinada.

## Step 4

Usando una brocha de repostería o el reverso de una cuchara, cubre generosamente ambos lados de cada camarón con la marinada espesa. Cubre y refrigera por al menos 10 minutos para permitir que los sabores penetren los camarones.

## Step 5

Precalienta tu parrilla a fuego medio-alto (aproximadamente 200°C). Si usas una parrilla de carbón, espera hasta que las brasas estén brillando con ceniza blanca. Engrasa ligeramente las rejillas de la parrilla o una canasta para parrilla para evitar que se pegue.

## Step 6

Ensarta los camarones marinados en brochetas de metal o colócalos en una canasta para parrilla. Posiciona los camarones en la rejilla de la parrilla a unos 10 a 15 centímetros de la fuente de calor.

## Step 7

Asa los camarones durante 3 a 4 minutos del primer lado hasta que comiencen a tornarse rosados y desarrollen marcas ligeras de la parrilla. Voltea con cuidado y cocina otros 3 a 4 minutos hasta que los camarones estén opacos por completo y ligeramente carbonizados. Retira del fuego inmediatamente para evitar que se cocinen de más, transfiere a un platón de servir y sirve caliente con tu elección de vegetales de bajo índice glucémico.