
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 untarable.

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 refrigerera 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 desarrolle 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.