

Pollo glaseado con albaricoque bajo índice glucémico con verduras verdes

Muslos de pollo tiernos cocidos a fuego lento en una salsa de albaricoque naturalmente dulce con notas saladas, acompañados de verduras verdes ricas en fibra para equilibrar el azúcar en sangre.

Preparación: 10 min

Cocción: 45 min

Total: 55 min

Porciones: 4

GL 3.2 / GI 29

Ingredientes

High protein, healthy fats, zero glycemic impact muslos de pollo sin piel

Heart-healthy monounsaturated fats, no glycemic impact aceite de oliva

Low GI (15), adds flavor and prebiotic fiber cebolla pequeña, cortada en rodajas finas

Negligible glycemic impact, supports insulin sensitivity diente de ajo, machacado

Medium GI (57), but portion-controlled and fiber-rich albaricoques enlatados en jugo natural, escurridos y picados

Zero glycemic impact, adds savory depth caldo de pollo bajo en sal

Low GI (38), rich in lycopene concentrado de tomate sin sal añadida

Zero glycemic impact, umami flavor enhancer salsa de soja baja en sal

Zero glycemic impact, adds tangy complexity mostaza Dijon o de grano entero

Zero glycemic impact, enhances nutrient absorption pimienta negra al gusto

Very low GI (15), high fiber slows glucose absorption verduras verdes mixtas como judías verdes

Instrucciones

Step 1

Coloca una cacerola grande antiadherente u olla de hierro sobre fuego medio y deja que se caliente durante 1-2 minutos.

Step 2

Añade el aceite de oliva a la olla caliente, luego añade la cebolla cortada en rodajas finas. Saltea durante 3-4 minutos, removiendo ocasionalmente, hasta que la cebolla se vuelva translúcida y suave.

Step 3

Incorpora el ajo machacado y cocina durante 30 segundos hasta que esté fragante, teniendo cuidado de no dejarlo dorar o quemar.

Step 4

Añade los muslos de pollo a la olla y cocina durante 2-3 minutos por lado, volteando una vez, hasta que desarrolle un color dorado claro por fuera. El pollo no necesita estar completamente cocido en esta etapa.

Step 5

Vierte el caldo de pollo, luego añade el concentrado de tomate, la salsa de soja y la mostaza. Mezcla todo junto hasta que el concentrado de tomate esté completamente disuelto y la salsa esté bien combinada.

Step 6

Incorpora suavemente los albaricoques picados ($\frac{1}{2}$ taza en total, lo que proporciona solo 2 cucharadas por porción para un control óptimo del azúcar en sangre), luego lleva la mezcla a fuego lento suave. Una vez que esté hirviendo a fuego lento, reduce el fuego a bajo, cubre con una tapa y cocina durante 25-30 minutos, removiendo una o dos veces durante la cocción.

Step 7

Mientras el pollo se cocina a fuego lento, cuece al vapor tus verduras verdes mixtas en una olla separada o cesta de vapor durante 5-7 minutos hasta que estén tiernas pero crujientes. Mantenlas cubiertas para que se mantengan calientes.

Step 8

Durante los últimos 5 minutos de cocción, retira la tapa del pollo para permitir que la salsa se reduzca y espese ligeramente. Sazona con pimienta negra al gusto.

Step 9

Para servir con control óptimo del azúcar en sangre, emplata las verduras verdes al vapor primero y come algunos bocados antes de añadir el pollo con albaricoque encima o al lado. Este enfoque de verduras primero ayuda a moderar la respuesta de glucosa.

Step 10

Vierte el pollo tierno y la salsa de albaricoque sobre o al lado de las verduras, asegurándote de que cada porción reciba abundante salsa sabrosa. Sirve inmediatamente mientras esté caliente.

Step 11

Guarda las sobras en un recipiente hermético en el refrigerador hasta por 3 días. Los sabores seguirán desarrollándose, haciendo de esta una excelente opción de preparación de comidas para almuerzos amigables con el azúcar en sangre.