

Cazuela de Pollo y Alubias Blancas de Bajo Índice Glucémico

Una cazuela de pollo sustanciosa y amiga de la glucosa en sangre, repleta de alubias ricas en fibra y verduras que te mantienen saciado sin picos de glucosa.

Preparación: 20 min

Cocción: 60 min

Total: 80 min

Porciones: 4

GL 16.2 / GI 28

Ingredientes

For browning chicken and vegetables aceite de girasol

Provides protein and healthy fats for blood sugar stability muslos de pollo deshuesados y sin piel, recortados y cortados en trozos

Medium-GI vegetable, adds natural sweetness cebolla, finamente picada

Medium-GI root vegetable, high in fiber zanahorias, finamente picadas

Very low-GI, adds crunch and minerals tallos de apio, finamente picados

Aromatic herb with antioxidant properties ramitas de tomillo fresco o 1/2 cucharadita de tomillo seco

Adds depth of flavor hoja de laurel, fresca o seca

Liquid base for the casserole caldo de verduras o pollo, preferiblemente bajo en sodio

Low-GI legume, excellent source of fiber and plant protein alubias blancas en lata, escurridas y enjuagadas

For garnish and added nutrients perejil fresco, picado

Instrucciones

Step 1

Calienta el aceite de girasol en una cazuela grande y pesada o horno holandés a fuego medio-alto hasta que brille pero sin humear.

Step 2

Añade los trozos de muslo de pollo en una sola capa y cocina sin mover durante 3-4 minutos hasta que se doren en la base. Gira las piezas y dora el otro lado, aproximadamente 3 minutos más. El pollo no necesita estar completamente cocido en esta etapa.

Step 3

Añade la cebolla, zanahorias y apio finamente picados a la cazuela con el pollo. Reduce el fuego a medio y cocina durante 5-6 minutos, removiendo ocasionalmente, hasta que las verduras comiencen a ablandarse y la cebolla se vuelva translúcida.

Step 4

Coloca las ramitas de tomillo y la hoja de laurel en la mezcla de verduras, luego vierte el caldo. Remueve bien para combinar todos los ingredientes y raspa los bits dorados del fondo de la cazuela para más sabor.

Step 5

Lleva la mezcla a un hervor fuerte, luego reduce inmediatamente el fuego a bajo. Cubre la cazuela con una tapa bien ajustada y deja cocer a fuego lento durante 40 minutos, removiendo ocasionalmente, hasta que el pollo esté completamente tierno y cocido.

Step 6

Añade las alubias blancas escurridas a la cazuela y remueve suavemente para distribuir uniformemente. Continúa cociendo a fuego lento sin tapar durante 5-7 minutos para calentar las alubias y permitir que la salsa se espese ligeramente

Step 7

Retira del fuego y desecha las ramitas de tomillo y la hoja de laurel. Prueba y ajusta el sazón con sal y pimienta negra si es necesario.

Step 8

Espolvorea generosamente con perejil fresco picado antes de servir. Para un mejor control de glucosa en sangre, sirve con una pequeña porción de pan integral o disfruta por sí sola como una comida completa. La cazuela se puede enfriar y congelar en porciones hasta 3 meses.