

Fettuccine integral de bajo índice glucémico con acelgas y champiñones salteados

Una pasta italiana amigable con el azúcar en sangre que combina acelgas nutritivas, champiñones terrosos y fettuccine integral para energía sostenida sin picos de glucosa.

Preparación: 15 min Cocción: 20 min Total: 35 min Porciones: 4

GL 15.6 / GI 35

Ingredientes

Healthy monounsaturated fats slow carbohydrate absorption aceite de oliva extra virgen

Lower GI than onions, adds sweet depth chalotas, finamente picadas

May improve insulin sensitivity dientes de ajo, cortados en láminas finas

Low GI, high in beta-glucans for blood sugar control champiñones cremini o blancos, rebanados

Rich in magnesium and alpha-lipoic acid for glucose metabolism acelga fresca, sin tallos, hojas picadas en trozos de 2.5 cm

GI: 37-42, significantly lower than white pasta (GI: 58-65) fettuccine integral, sin cocer

Contains piperine which may enhance nutrient absorption pimienta negra recién molida

Protein and fat help blunt glucose response queso parmesano recién rallado

logifoodcoach.com/recipes/fettuccine-integral-bajo-indice-glucemico-acelgas-champinones

Instrucciones

Step 1

Pon a hervir una olla grande de agua para la pasta. Mientras tanto, prepara todas las verduras: pica finamente las chalotas, corta en láminas finas los dientes de ajo y los champiñones, y pica groseramente las hojas de acelga en trozos del tamaño de un bocado, descartando los tallos duros.

Step 2

Calienta el aceite de oliva en una sartén grande y profunda a fuego medio hasta que brille. Agrega las chalotas picadas y saltea durante 2-3 minutos hasta que se vuelvan translúcidas y fragantes, revolviendo ocasionalmente para evitar que se doren.

Step 3

Agrega el ajo en láminas y los champiñones a la sartén. Continúa salteando durante 4-5 minutos, revolviendo frecuentemente, hasta que los champiñones liberen su humedad y comiencen a dorarse en los bordes. Las verduras deben estar tiernas y aromáticas.

Step 4

Agrega el fettuccine integral al agua hirviendo y cocina durante 10-12 minutos hasta que esté al dente, siguiendo las instrucciones del paquete. Antes de escurrir, reserva 1/4 de taza del agua almidonada de cocción de la pasta en una taza medidora: esto ayudará a crear una salsa sedosa.

Step 5

Mientras la pasta se cocina, agrega toda la acelga picada a la sartén con la mezcla de champiñones. Reduce el fuego a medio-bajo y cubre la sartén. Cocina durante 3 minutos, luego usa pinzas para voltear la acelga, moviendo las hojas marchitas hacia arriba y las hojas sin cocer hacia abajo. Cubre y cocina por otros 3 minutos hasta que todas las hojas estén completamente marchitas y tiernas. Sazona con sal marina.

Step 6

Escurre bien la pasta cocida en un colador y devuélvela a la olla vacía. Agrega la mezcla de acelgas y champiñones salteados junto con el agua de pasta reservada. Mezcla todo vigorosamente durante 1-2 minutos hasta que la pasta esté uniformemente cubierta y la salsa se adhiera a los fideos.

Step 7

Divide la pasta entre cuatro platos hondos tibios. Cubre cada porción con una generosa molienda de pimienta negra recién molida y 1 cucharada de queso parmesano rallado. Sirve inmediatamente mientras esté caliente.

Step 8

Para un control óptimo del azúcar en sangre, come las verduras y las hojas verdes primero, luego la pasta. Esta secuencia de alimentación puede reducir los picos de glucosa después de las comidas hasta en un 73% comparado con comer la pasta primero. Considera agregar pollo a la parrilla, pescado blanco o frijoles cannellini para moderar aún más la respuesta glucémica.