

Mezcla de verduras asadas con balsámico y marinada de hierbas

Verduras asadas coloridas marinadas en una mezcla de balsámico y hierbas sin azúcar. Este acompañamiento de bajo índice glucémico está lleno de fibra y antioxidantes para mantener estable el azúcar en sangre.

Preparación: 10 min

Cocción: 15 min

Total: 30 min

Porciones: 4

GL 2.6 / GI 18

Ingredientes

- Low GI vegetable, high in fiber and water content

calabacines medianos, cortados en trozos del tamaño de un bocado
- Contains chromium which may help regulate blood sugar

cebolla morada, cortada en aros
- Rich in vitamin C, very low glycemic impact

pimiento, sin semillas y cortado en tiras
- Extremely low carb, provides B vitamins for glucose metabolism

champiñones, cortados por la mitad
- Low GI despite natural sugars, high in fiber

tomates cherry o uva
- Very low carb and calorie, excellent for blood sugar control

berenjena, cortada en trozos del tamaño de un bocado
- Healthy monounsaturated fats slow glucose absorption

aceite de oliva virgen extra
- Natural sweetness without added sugar, may improve insulin sensitivity

vinagre balsámico

May help lower blood sugar levels ajo en polvo

Anti-inflammatory herb with minimal glycemic impact albahaca seca

Acidic component helps lower overall glycemic response jugo de limón fresco

sal marina

Contains piperine which may enhance nutrient absorption pimienta negra, recién molida

Instrucciones

Step 1

Prepara todas las verduras lavándolas y cortándolas en trozos uniformes: corta el calabacín en medias lunas, corta la cebolla morada en aros gruesos, quita las semillas del pimiento y córtalo en tiras, corta los champiñones por la mitad, deja los tomates cherry enteros, y corta la berenjena en cubos del tamaño de un bocado. El tamaño uniforme asegura una cocción pareja.

Step 2

Precalienta tu parrilla a fuego medio-alto (alrededor de 200°C). Si usas una parrilla de gas, precalienta durante 10-15 minutos con la tapa cerrada. Para carbón, espera hasta que las brasas estén cubiertas de ceniza blanca.

Step 3

Mientras se calienta la parrilla, prepara la marinada de balsámico y hierbas batiendo juntos el aceite de oliva, vinagre balsámico, ajo en polvo, albahaca seca, jugo de limón fresco, sal y pimienta negra en un tazón pequeño o frasco. Deja reposar para que los sabores se mezclen.

Step 4

Coloca las verduras en una canasta para parrilla o una sartén para parrilla para evitar que los trozos más pequeños se caigan entre las rejillas. Alternativamente, ensarta los trozos más grandes en brochetas. Coloca las verduras directamente sobre las rejillas precalentadas de la parrilla.

Step 5

Asa las verduras durante 6-8 minutos por lado, volteándolas una vez, hasta que desarrollen hermosas marcas de la parrilla y una ligera caramelización. Vigila con cuidado: quieres verduras tiernas pero crujientes con un sabor ahumado, no blandas. La berenjena y el calabacín se cocinarán más rápido, mientras que las cebollas pueden necesitar un minuto extra.

Step 6

Transfiere todas las verduras asadas inmediatamente a un tazón grande para servir. Vierte la marinada de balsámico preparada sobre las verduras calientes y mezcla suavemente para cubrir de manera uniforme, asegurándote de que cada trozo esté bañado con el aderezo infundido con hierbas.

Step 7

Deja que las verduras reposen durante 5-10 minutos a temperatura ambiente para que absorban los sabores de la marinada. El calor residual ayudará a que las verduras absorban el aderezo aromático y ácido. Sirve tibio o a temperatura ambiente como acompañamiento o sobre hojas verdes mixtas para una comida completa de bajo índice glucémico.