

Bowl de arroz salvaje y vegetales de raíz asados con pollo en costra de hierbas, bajo índice glucémico

Un plato completo rico en nutrientes con arroz salvaje, vegetales asados y pollo magro, diseñado para mantener estable el azúcar en sangre mientras ofrece un sabor satisfactorio.

Preparación: 20 min Cocción: 55 min Total: 75 min Porciones: 4

GL 12.5 / GI 32

Ingredientes

healthy monounsaturated fat to slow glucose absorption aceite de canola, dividido

moderate GI when cooked with fat and protein zanahorias, rebanadas

low GI, adds flavor without spiking blood sugar cebolla amarilla, picada

negligible carbs, adds umami and satiety champiñones frescos, rebanados

antioxidant-rich herb perejil fresco, picado finamente

GI 45-57, excellent low-glycemic grain choice arroz salvaje crudo

omega-3 fats slow glucose absorption nueces, picadas

may improve insulin sensitivity pimienta negra recién molida

provides flavor without added sodium caldo de pollo sin sal añadida

logifoodcoach.com/recipes/bowl-arroz-salvaje-vegetales-raiz-asados-pollo-hierbas

lean protein stabilizes blood sugar pechugas de pollo sin hueso ni piel

moderate GI, rich in nitrates for circulation betabeles rojos, picados en cubos

moderate GI, high in fiber and vitamin A calabaza butternut, pelada y picada en cubos

negligible carbs, mineral-rich hojas de betabel, picadas

may improve insulin sensitivity vinagre balsámico

use unsweetened to minimize sugar impact arándanos rojos secos, sin endulzar

Instrucciones

Step 1

Coloca una cacerola grande a fuego medio y agrega 1 cucharada del aceite de canola. Una vez que brille, añade las zanahorias rebanadas, la cebolla picada, los champiñones y el perejil picado finamente. Saltea los vegetales durante 8-10 minutos, revolviendo ocasionalmente, hasta que las cebollas se vuelvan translúcidas y comiencen a desarrollar bordes dorados.

Step 2

Agrega el arroz salvaje, las nueces picadas, la pimienta negra, 0.5 cucharadita de sal de mar y el caldo de pollo a los vegetales salteados. Revuelve para combinar, luego aumenta el fuego para llevar la mezcla a hervor. Una vez hirviendo, reduce el fuego a bajo, cubre con una tapa bien ajustada y cocina a fuego lento durante 40-45 minutos hasta que el arroz salvaje esté tierno y haya absorbido la mayor parte del líquido. Retira del fuego y deja reposar tapado durante 5 minutos.

Step 3

Mientras se cocina el arroz, prepara la costra de hierbas combinando el tomillo seco, el romero seco y los 0.25 cucharadita restantes de sal de mar en un tazón pequeño. Seca las pechugas de pollo con toallas de papel y frótalas por todos lados con la mezcla de hierbas. Calienta 1 cucharada del aceite de canola restante en una sartén grande a fuego medio-alto. Coloca las pechugas de pollo sazonadas en la sartén caliente y sella durante 5-6 minutos por lado hasta que estén doradas y la temperatura interna alcance los 75°C. Transfiere el pollo cocido a una tabla de cortar, cubre con papel aluminio y deja reposar durante 5 minutos antes de rebanar.

Step 4

Usando la misma sartén con los jugos sabrosos del pollo, agrega la cucharada restante de aceite de canola junto con los betabeles y la calabaza butternut picados en cubos. Cocina a fuego medio durante 15-20 minutos, revolviendo cada 3-4 minutos, hasta que la calabaza desarrolle bordes caramelizados y ambos vegetales estén suaves al pincharlos con un tenedor. Los azúcares naturales crearán un hermoso glaseado en el fondo de la sartén.

Step 5

Agrega las hojas de betabel picadas, el vinagre balsámico y los arándanos rojos secos sin endulzar a los vegetales asados. Revuelve durante 1-2 minutos hasta que las hojas se marchiten y se vuelvan tiernas. Añade la mezcla de arroz salvaje cocido a la sartén y mezcla todo suavemente, raspando los trozos caramelizados del fondo para incorporar esos sabores en todo el platillo.

Step 6

Divide la mezcla de vegetales y arroz uniformemente entre cuatro bowls, aproximadamente 1.5 tazas por porción. Rebana las pechugas de pollo reposadas en diagonal en tiras de media pulgada y acomódalas sobre cada bowl, distribuyendo aproximadamente 170 gramos de pollo por porción. Para un control óptimo del azúcar en sangre, come primero el pollo y los vegetales, luego termina con el arroz salvaje. Sirve inmediatamente mientras esté caliente.