

# 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.

[logifoodcoach.com/recipes/bowl-arroz-salvaje-vegetales-raiz-asados-pollo-hierbas](https://logifoodcoach.com/recipes/bowl-arroz-salvaje-vegetales-raiz-asados-pollo-hierbas)

#### 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.