

# Judías Mantequilla Tibias con Ajo y Limón Fresco

*Un acompañamiento inspirado en la cocina mediterránea que presenta judías mantequilla cremosas en aceite de ajo fragante con limón brillante—listo en solo 10 minutos para estabilizar el azúcar en sangre.*

Preparación: 5 min

Cocción: 5 min

Total: 10 min

Porciones: 4

GL 14.4 / GI 29

## Ingredientes

**healthy fat to slow glucose absorption** aceite de oliva virgen extra

**supports insulin sensitivity** diente de ajo, machacado

**low GI legume, approximately 2 standard 400g cans** judías mantequilla enlatadas, escurridas y enjuagadas

**acidity lowers glycemic response** limón fresco, ralladura y jugo

**small bunch, adds freshness and nutrients** perejil fresco de hoja plana, picado toscamente

# Instrucciones

---

## Step 1

Escurre las judías mantequilla enlatadas completamente en un colador y enjuágalas bajo agua fría corriente para eliminar el exceso de sodio. Déjalas escurrir completamente mientras preparas los otros ingredientes.

## Step 2

Pela y machaca el diente de ajo usando el lado plano de un cuchillo o un prensador de ajo. Ralla la cáscara del limón usando un rallador microplane o fino, teniendo cuidado de solo remover la capa exterior amarilla brillante. Corta el limón por la mitad y exprime el jugo, removiendo cualquier semilla.

## Step 3

Enjuaga el perejil bajo agua fría, sécalo con toallas de papel, y pica toscamente las hojas, descartando los tallos gruesos. Deberías tener aproximadamente 3-4 cucharadas de perejil picado.

## Step 4

Calienta el aceite de oliva en una sartén grande o skillet a fuego medio. Añade el ajo machacado y cocina suavemente durante 60-90 segundos, revolviendo frecuentemente, hasta que esté fragante y apenas comenzando a dorarse. Ten cuidado de no quemar el ajo ya que se volverá amargo.

## Step 5

Añade las judías mantequilla escurridas a la sartén con el aceite de ajo. Revuelve suavemente para cubrir todas las judías en el aceite aromático y caliéntalas durante 2-3 minutos, revolviendo ocasionalmente. Las judías deben estar calientes pero no blandas.

## Step 6

Retira la sartén del fuego. Inmediatamente revuelve la ralladura de limón, el jugo de limón y el perejil picado. Sazona generosamente con pimienta negra recién molida y una pizca de sal marina al gusto, teniendo en cuenta que las judías enlatadas ya contienen algo de sodio.

## Step 7

Transfiere la ensalada tibia de judías mantequilla a un plato de servir y sirve inmediatamente mientras aún esté tibia, o permite que se enfríe a temperatura ambiente. Este plato combina hermosamente con pescado a la parrilla, pollo asado, o como parte de un mezze mediterráneo. Los sobrantes pueden refrigerarse en un recipiente hermético hasta 3 días y disfrutarse fríos o recalentados suavemente.