

Revuelto de tofu con verduras en Instant Pot de bajo índice glucémico

Un desayuno rico en proteínas y amigable con el azúcar en sangre listo en 22 minutos. Este sabroso revuelto de tofu combina vegetales ricos en fibra con especias antiinflamatorias para energía sostenida.

Preparación: 10 min

Cocción: 12 min

Total: 22 min

Porciones: 4

GL 5.1 / GI 21

Ingredientes

- Healthy monounsaturated fats, no glycemic impact

aceite de oliva virgen extra
- Low GI vegetable, adds flavor and prebiotic fiber

cebolla roja o amarilla mediana, picada
- Nutrient-dense leafy green, virtually no glycemic impact

col rizada congelada
- Low GI, rich in lycopene and fiber

tomates triturados, enlatados
- High protein, zero glycemic impact, excellent for blood sugar control

bloque de tofu súper firme
- B-vitamins, savory flavor, no glycemic impact

copos de levadura nutricional
- Anti-inflammatory spice, no glycemic impact

pimentón ahumado
- May help improve insulin sensitivity

ajo en polvo
- Use quality sea salt for trace minerals

sal marina

Powerful anti-inflammatory, supports metabolic health cúrcuma molida

Enhances turmeric absorption pimienta negra recién molida

Prevents burning during pressure cooking agua filtrada o caldo de verduras

Instrucciones

Step 1

Activa la función Saltear de tu Instant Pot y deja que se caliente durante unos 30 segundos. Vierte el aceite de oliva y mueve para cubrir el fondo de la olla. Añade la cebolla picada y la col rizada congelada directamente en la olla sin descongelar.

Step 2

Saltea las verduras durante aproximadamente 3 minutos, revolviendo ocasionalmente, hasta que la cebolla comience a ablandarse y se vuelva translúcida. La col rizada comenzará a descongelarse y marchitarse durante este tiempo.

Step 3

Vierte los tomates triturados en la olla y continúa cocinando durante otro minuto, revolviendo constantemente para evitar que se pegue. La mezcla debe burbujear suavemente. Usa la lata completa de 14 oz para asegurar un control adecuado de las porciones en las 4 raciones.

Step 4

Retira el tofu de su envase y usa tus manos para desmenuzarlo directamente en la Instant Pot, rompiéndolo en trozos pequeños del tamaño de un bocado que se asemejen a huevos revueltos. Revuelve para combinar con la mezcla de verduras.

Step 5

Añade la levadura nutricional, el pimentón ahumado, el ajo en polvo, la sal marina, la cúrcuma y la pimienta negra a la olla. Vierte el agua o caldo de verduras y revuelve todo junto completamente para asegurar que las especias estén distribuidas uniformemente.

Step 6

Presiona Cancelar para apagar la función Saltear. Asegura la tapa de la Instant Pot en su lugar y gira la válvula de presión a la posición de Sellado. Selecciona la configuración de Cocción a Presión o Manual y ajusta el temporizador a 3 minutos a presión alta.

Step 7

Cuando el ciclo de cocción se complete y la Instant Pot emita un pitido, gira cuidadosamente la válvula de presión a Ventilación para realizar una liberación rápida. Una vez que todo el vapor haya escapado y la válvula flotante baje, retira la tapa.

Step 8

Prueba el revuelto y ajusta los condimentos según sea necesario con sal y pimienta adicional. Si prefieres una textura más seca, vuelve a activar la función Saltear y cocina a fuego lento durante 2-3 minutos para reducir el exceso de líquido. Sirve inmediatamente mientras esté caliente, opcionalmente decorado con hierbas frescas o una pizca de levadura nutricional adicional.