

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 20 minutos. Lleno de fibra de verduras y tomates, este revuelto sabroso te mantiene satisfecho.

Preparación: 10 min

Cocción: 12 min

Total: 22 min

Porciones: 4

GL 5.1 / GI 21

Ingredientes

Healthy monounsaturated fat that slows glucose absorption aceite de oliva virgen extra

Low GI vegetable, adds flavor and fiber cebolla roja o amarilla mediana, cortada en cubitos

High-fiber leafy green with minimal glycemic impact col rizada congelada

Low GI, rich in fiber and lycopene tomates triturados, enlatados

High protein, zero glycemic impact, excellent for blood sugar stability bloque de tofu súper firme

Adds B-vitamins and savory flavor without affecting blood sugar copos de levadura nutricional

Zero glycemic impact spice pimentón ahumado

May help improve insulin sensitivity ajo en polvo

Use less if sodium-sensitive sal marina tofu-con-verduras-en-instant-pot-de-bajo-indice-glucemico

Anti-inflammatory properties, adds golden color cúrcuma molida

Enhances turmeric absorption pimienta negra recién molida

Prevents scorching during pressure cooking agua filtrada o caldo de verduras

Instrucciones

Step 1

Selecciona la función Saltear en tu Instant Pot y déjala calentar durante un minuto. Vierte el aceite de oliva y muévelo para cubrir el fondo de la olla. Esta grasa saludable ayudará a ralentizar la absorción de glucosa de toda la comida.

Step 2

Añade la cebolla cortada en cubitos y la col rizada congelada directamente al aceite caliente. Saltea durante aproximadamente 3 minutos, removiendo ocasionalmente, hasta que las cebollas se vuelvan translúcidas y la col rizada comience a descongelarse. La fibra de estas verduras ayudará a moderar tu respuesta de azúcar en sangre.

Step 3

Vierte los tomates triturados y continúa salteando durante otro minuto, removiendo constantemente para evitar que se pegue. Los tomates añaden licopeno y fibra adicional mientras mantienen la carga glucémica general muy baja.

Step 4

Con las manos, desmenuza todo el bloque de tofu súper firme directamente en la Instant Pot, rompiéndolo en trozos pequeños del tamaño de huevos revueltos. El tofu proporciona proteína completa sin ningún impacto en los niveles de glucosa en sangre.

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 mezcla todo bien hasta que las especias estén distribuidas uniformemente por toda la mezcla.

Step 6

Presiona Cancelar para detener la función Saltear. Asegura la tapa de la Instant Pot y gira la válvula de presión a la posición de Sellado. Selecciona Cocción a Presión (o Manual) en presión Alta y ajusta el temporizador a 3 minutos. La olla tardará unos 8-10 minutos en alcanzar la presión.

Step 7

Cuando el ciclo de cocción termine y la Instant Pot pite, mueve inmediatamente la válvula de presión a Ventilación para realizar una liberación rápida. Una vez que todo el vapor haya salido y la válvula flotante baje, abre cuidadosamente la tapa alejándola de tu cara.

Step 8

Prueba el revuelto y ajusta los condimentos con sal y pimienta adicional según sea necesario. Puedes servirlo con el líquido de cocción sabroso para obtener nutrientes extra, usar una cuchara ranurada para escurrir algo de líquido, o volver a la función Saltear durante 2-3 minutos para reducir el líquido. Para un control óptimo del azúcar en sangre, acompaña con aguacate en rodajas y come las verduras primero antes de cualquier acompañamiento a base de cereales.