

# Linguini integral mediterráneo con garbanzos y hojas picantes

*Un plato de pasta rico en fibra y amigable con el azúcar en sangre que combina granos integrales con sabor a nuez, garbanzos llenos de proteína y rúcula vibrante en una salsa cítrica de limón y ajo.*

Preparación: 10 min

Cocción: 15 min

Total: 25 min

Porciones: 4

**GL 23.3 / GI 30**

## Ingredientes

**Low GI alternative to white pasta, provides sustained energy** linguini integral

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

**Low GI vegetables, high in fiber and antioxidants** pimientos y cebollas mixtos, picados

**Minimal glycemic impact, supports metabolic health** dientes de ajo, picados

**Very low GI (28), excellent protein and fiber source** garbanzos sin sal, escurridos

**No glycemic impact, may boost metabolism** hojuelas de chile rojo triturado

**Acidity lowers glycemic response of the meal** limón fresco, jugo y ralladura

**Protein and fat help stabilize blood sugar** queso parmesano recién rallado

**Virtually zero glycemic impact, nutrient-dense greens** rúcula fresca, picada gruesa

# Instrucciones

---

## Step 1

Pon a hervir una olla grande de agua. Añade el linguini integral y cocina durante 5 minutos hasta que esté parcialmente tierno. Antes de escurrir, reserva 2 tazas del agua de cocción de la pasta en una taza medidora resistente al calor. Escurre la pasta y reserva.

## Step 2

Mientras se cocina la pasta, calienta el aceite de oliva en una sartén grande y profunda a fuego medio. Añade los pimientos y cebollas picados, revolviendo ocasionalmente durante unos 3 minutos hasta que comiencen a ablandarse y se vuelvan aromáticos.

## Step 3

Añade el ajo picado a las verduras y cocina durante 30 segundos, revolviendo constantemente para evitar que se queme, hasta que el ajo se vuelva aromático y ligeramente dorado.

## Step 4

Añade los garbanzos escurridos, las hojuelas de chile rojo, la ralladura de limón y el jugo de limón fresco a la sartén. Revuelve todo para combinar los sabores y cocina durante 2 minutos para calentar los garbanzos.

## Step 5

Transfiere el linguini parcialmente cocido a la sartén junto con 1 taza del agua de cocción reservada. Aumenta el fuego a medio-alto y cocina durante 5-6 minutos, revolviendo frecuentemente, hasta que la pasta alcance una textura al diente y el líquido se reduzca para crear una salsa ligera que cubra los ingredientes. Añade más agua de la pasta si es necesario para mantener una consistencia sedosa.

## Step 6

Retira la sartén del fuego completamente. Añade inmediatamente el queso parmesano rallado y la rúcula picada, mezclando vigorosamente con pinzas hasta que el queso se derrita en la salsa y la rúcula se marchite con el calor residual, aproximadamente 1-2 minutos. Sazona con sal marina y pimienta negra recién molida al gusto.

---

## **Step 7**

Prueba y ajusta la sazón si es necesario. Divide entre cuatro platos hondos y sirve inmediatamente mientras esté caliente. Para un control óptimo del azúcar en sangre, come primero los garbanzos y las verduras, luego disfruta la pasta. Esta secuencia de alimentación puede ayudar a minimizar los picos de glucosa.