

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

logifoodcoach.com/recipes/mediterranean-whole-grain-linguine-with-chickpeas-and-pepper

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 dente 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.