

# Cazuela de Frijoles Negros Mexicana de Bajo Índice Glucémico

*Una versión amigable de la glucosa en sangre de la comida reconfortante mexicana, que combina frijoles negros ricos en fibra con tomates especiados y queso para una energía constante sin picos.*

Preparación: 10 min

Cocción: 30 min

Total: 40 min

Porciones: 4

**GL 38.3 / GI 43**

## Ingredientes

**Low GI (30) - excellent source of resistant starch and soluble fiber** frijoles negros, escurridos y enjuagados

**Choose low-sodium variety; spices may support insulin sensitivity** mezcla de especias para fajitas

**Low GI, rich in lycopene; minimal impact on blood sugar** tomates picados con chile

**Use whole grain (GI ~50) or low-carb alternatives to reduce glycemic load** tortillas integrales o bajas en carbohidratos

**Protein and fat help slow carbohydrate absorption; minimal glycemic impact** queso Monterey Jack o cheddar, rallado

# Instrucciones

---

## Step 1

Precalienta tu horno a 180°C (160°C con ventilador/350°F/marca de gas 4). Cubre ligeramente un molde para hornear de 2 litros con spray de cocina o una pequeña cantidad de aceite de oliva para evitar que se pegue.

## Step 2

Coloca una sartén antiadherente grande a fuego medio. Añade los frijoles negros escurridos y las especias de fajita sin azúcar, revolviendo para cubrir los frijoles uniformemente con las especias. Cocina durante 1-2 minutos hasta que esté fragante, permitiendo que las especias florezcan y liberen sus compuestos aromáticos.

## Step 3

Vierte los tomates enlatados con chile en la sartén con los frijoles sazonados. Revuelve bien para combinar, luego reduce el fuego a bajo. Deja que la mezcla se cocine a fuego lento suavemente durante 10 minutos, revolviendo ocasionalmente, hasta que la salsa se espese ligeramente y los sabores se fusionen.

## Step 4

Mientras la mezcla de frijoles se cocina a fuego lento, corta cada tortilla por la mitad para crear semicírculos. Esto facilita el apilamiento y ayuda a distribuir las tortillas más uniformemente en toda la cazuela.

## Step 5

Comienza a montar la cazuela: extiende un tercio de la mezcla de frijoles y tomate en el fondo de tu molde preparado. Espolvorea aproximadamente 45g (3 cucharadas) de queso rallado sobre los frijoles, luego coloca mitades de tortilla en una sola capa encima, superponiéndolas ligeramente si es necesario.

## Step 6

Repite el proceso de apilamiento dos veces más: mezcla de frijoles, queso (45g por capa) y tortillas. Para la capa final, coloca mitades de tortilla encima y espolvorea con el queso restante (aproximadamente 50g), asegurando una cobertura uniforme para un acabado dorado y burbujeante.

### Step 7

Transfiere la cazuela montada al horno precalentado y hornea durante 15 minutos, hasta que el queso esté derretido, dorado y burbujeante en los bordes.

### Step 8

Retira del horno y deja reposar durante 5 minutos antes de servir. Esto permite que las capas se asienten ligeramente para un corte más fácil. Sirve con una gran ensalada verde al lado, y cubre con rodajas de aguacate, yogur griego o cilantro fresco para una nutrición adicional y estabilidad de glucosa en sangre.