

Estofado Mexicano Bajo en Glucosa

Un estofado de pollo inspirado en la cocina mexicana, amigable con el azúcar en sangre, con chipotle ahumado, tomates ricos y pollo desmenuzado tierno que no elevará tus niveles de glucosa.

Preparación: 20 min

Cocción: 25 min

Total: 45 min

Porciones: 4

GL 3.5 / GI 47

Ingredientes

For sautéing; olive oil is a heart-healthy alternative aceite vegetal

Low GI (15); provides prebiotic fiber cebolla amarilla mediana, finamente picada

Supports insulin sensitivity dientes de ajo, finamente picados

Minimal amount to balance acidity; can substitute with stevia azúcar moreno oscuro

Adds smoky heat without carbs pasta de chipotle

Low GI (38); rich in lycopene tomates picados enlatados

Pure protein; no glycemic impact pechugas de pollo sin piel ni hueso

For garnish; adds crunch and anthocyanins cebolla roja pequeña, cortada en aros

Fresh herb garnish; negligible carbs hojas de cilantro fresco

Low-GI alternative to corn tortillas or white rice arroz de coliflor, para servir

Instrucciones

Step 1

Calienta el aceite vegetal en una cacerola mediana o sartén profunda a fuego medio hasta que brille, aproximadamente 2 minutos.

Step 2

Añade la cebolla amarilla finamente picada a la sartén y sofríe durante 5 minutos, revolviendo ocasionalmente, hasta que esté suave y comience a dorarse en los bordes.

Step 3

Incorpora el ajo picado y cocina 1 minuto adicional hasta que sea aromático, teniendo cuidado de no quemarlo.

Step 4

Añade el eritritol o stevia, la pasta de chipotle y los tomates picados enlatados a la sartén. Revuelve todo junto hasta que esté bien combinado, raspando los trocitos dorados del fondo de la sartén. La pequeña cantidad de edulcorante bajo en glucosa equilibra la acidez sin impactar el azúcar en sangre.

Step 5

Coloca las pechugas de pollo en la salsa de tomate, vertiendo un poco de salsa sobre la parte superior de cada pieza. Lleva a un hervor suave, luego reduce el fuego a bajo, cubre y cocina durante 20 minutos hasta que el pollo esté cocido y alcance una temperatura interna de 165°F (74°C). Añade un poco de agua si la salsa se vuelve demasiado espesa.

Step 6

Retira las pechugas de pollo cocidas de la sartén y transfiere a una tabla de cortar. Usando dos tenedores, desmenuza el pollo en trozos del tamaño de un bocado tirando de la carne a lo largo de la veta.

Step 7

Devuelve el pollo desmenuzado a la salsa y revuelve bien para cubrir cada pieza. Prueba y ajusta el sazón con sal y pimienta si es necesario.

Step 8

Sirve el estofado sobre arroz de coliflor (preparado según las instrucciones del paquete), cubierto con aros de cebolla roja en rodajas y hojas de cilantro fresco. Para un mejor control del azúcar en sangre, come una ensalada lateral primero, luego disfruta del estofado rico en proteína.