

Pollo Glaseado con Miso, Arroz Integral y Brócoli Germinado

Un cuenco japonés amigable con el azúcar en sangre que presenta pollo tierno, arroz integral con sabor a nuez y brócoli crujiente con un aderezo de miso sabroso que no causará picos de glucosa.

Preparación: 15 min

Cocción: 30 min

Total: 45 min

Porciones: 2

GL 11.7 / GI 49

Ingredientes

- Low GI grain (GI ~50) that releases glucose slowly

arroz basmati integral
- Lean protein helps stabilize blood sugar response

pechugas de pollo sin piel
- High-fiber vegetable with minimal glycemic impact

brócoli germinado
- Prebiotic vegetable that supports gut health

cebollas de primavera, cortadas en rodajas diagonales
- Healthy fats slow glucose absorption

semillas de sésamo tostadas
- Fermented food with probiotics and low glycemic impact

pasta de miso
- Vinegar may improve insulin sensitivity

vinagre de arroz
- Use sparingly as it contains natural sugars

mirin
- Anti-inflammatory properties may support insulin function

jengibre fresco, rallado

Instrucciones

Step 1

Enjuaga el arroz basmati integral bajo agua fría hasta que el agua salga clara. Cocina según las instrucciones del paquete, típicamente 25-30 minutos en agua hirviendo con una pizca de sal. Una vez tierno, escurre el exceso de agua y reserva cubierto para mantener caliente. Esto rinde aproximadamente 1.5 tazas de arroz cocido por porción para una carga glucémica óptima.

Step 2

Mientras se cocina el arroz, lleva una cacerola mediana de agua a ebullición. Añade las pechugas de pollo, asegurándote de que estén completamente sumergidas. Hierva durante exactamente 1 minuto, luego apaga inmediatamente el fuego, cubre la cacerola con una tapa bien ajustada y deja reposar sin disturbar durante 15 minutos. Este método de cocción suave mantiene el pollo increíblemente jugoso.

Step 3

Verifica que el pollo esté cocido cortando la parte más gruesa—no debe haber rosa restante y los jugos deben salir claros. Retira del líquido de cocción y deja reposar durante 3-4 minutos, luego corta en trozos delgados en diagonal.

Step 4

Lleva una olla fresca de agua a ebullición para el brócoli germinado. Añade el brócoli y cocina durante 3-4 minutos hasta que esté verde brillante y tierno-crujiente. Escurre inmediatamente y enjuaga bajo agua fría corriente para detener la cocción y preservar el color vibrante y los nutrientes.

Step 5

Prepara el aderezo de miso batiendo juntos la pasta de miso, vinagre de arroz, mirin (o alternativa con stevia) y jengibre rallado en un cuenco pequeño hasta que esté suave y bien combinado. Añade una cucharadita de agua tibia si es necesario para lograr una consistencia vertible. Si usas mirin, ten en cuenta que esto añade aproximadamente 3-4g de azúcar por porción, que está factorizado en el cálculo de la carga glucémica.

Step 6

Divide el arroz basmati integral caliente entre dos cuencos o platos poco profundos. Esparce las rodajas de cebolla de primavera y las semillas de sésamo tostadas uniformemente sobre el arroz.

Step 7

Coloca el brócoli germinado y la pechuga de pollo cortada en la parte superior del arroz en un patrón atractivo. Para el mejor control del azúcar en sangre, come las verduras y la proteína primero antes del arroz.

Step 8

Vierte el aderezo de miso-jengibre generosamente sobre todo el cuenco. Sirve inmediatamente mientras el arroz aún está caliente y el brócoli está crujiente. Cualquier componente sobrante puede almacenarse por separado en el refrigerador hasta 2 días.