

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, esurre 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. Hierve 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. Esurre 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.