

---

# Muslos de Pollo Marroquí Especiado con Ensalada de Zanahoria y Cítricos

*Muslos de pollo aromáticos especiados con canela y relleno de piñones, acompañados de una refrescante ensalada de naranja y zanahoria—un festín mediterráneo amigo del control glucémico.*

Preparación: 20 min

Cocción: 40 min

Total: 60 min

Porciones: 4

**GL 10.0 / GI 33**

---

## Ingredientes

---

**Divided use - helps regulate blood sugar** canela molida

comino molido

cilantro molido

**Healthy monounsaturated fat** aceite de oliva virgen extra

**High in fiber and quercetin** cebolla amarilla, cortada en láminas finas

**Protein and healthy fats slow glucose absorption** piñones

**Natural sweetness, portion-controlled** pasas

**Vitamin C aids glucose metabolism** zumo de limón fresco

**Quality protein for sustained energy** muslos de pollo sin piel ni hueso

**Soluble fiber moderates blood sugar** zanahorias, ralladas toscamente

---

**Whole fruit with fiber intact** naranjas frescas

---

**Non-starchy vegetables, unlimited** mezcla de hojas de ensalada y cilantro fresco

---

## Instrucciones

---

### Step 1

Precalienta el horno a 190°C (375°F/Marca de Gas 5). En un bol pequeño, combina 1 cucharadita de canela con el comino y cilantro molido, mezclando bien para crear tu mezcla de especias. Reserva la mitad de esta mezcla para usarla después.

### Step 2

Calienta el aceite de oliva en una sartén grande a fuego medio. Añade la cebolla cortada en láminas finas y saltea durante 3-4 minutos hasta que esté blanda y ligeramente dorada. Añade los piñones y continúa cocinando durante otros 2 minutos, removiendo frecuentemente, hasta que las nueces estén fragantes y ligeramente tostadas.

### Step 3

Remueve la mitad de la mezcla de especias en la cebolla y piñones, luego añade las pasas y el zumo de medio limón. Cocina durante 1 minuto para permitir que los sabores se fusionen, luego retira del fuego y deja que el relleno se enfríe ligeramente.

### Step 4

Coloca cada muslo de pollo plano sobre una superficie de trabajo limpia. Coloca aproximadamente 1-2 cucharadas de la mezcla de relleno caliente en el centro de cada muslo. Dobla la carne de pollo sobre el relleno para encerrarlo completamente, luego asegura con 2-3 palillos de cóctel o mondadientes. Coloca los muslos rellenos en una bandeja de horno antiadherente con los palillos hacia abajo.

### Step 5

Rocía el zumo de limón restante sobre los trozos de pollo, luego espolvorea uniformemente con la mezcla de especias reservada. Asa en el horno precalentado durante 30-35 minutos hasta que el pollo esté cocido, dorado y alcance una temperatura interna de 75°C (165°F).

## Step 6

Mientras el pollo se asa, prepara la ensalada. Coloca las zanahorias ralladas en un bol grande. Usando un cuchillo afilado, retira cuidadosamente toda la piel y la parte blanca de las naranjas. Trabajando sobre el bol para captar los zumos, corta entre las membranas para liberar los segmentos de naranja, permitiendo que caigan en las zanahorias.

## Step 7

Añade la cucharadita restante de canela a la mezcla de zanahoria junto con pimienta negra recién molida al gusto. Mezcla todo suavemente hasta que esté bien combinado. El zumo natural de naranja creará un aliño ligero.

## Step 8

Para servir, coloca una cama de hojas de ensalada mixta en cada uno de 4 platos. Cubre con porciones generosas de la ensalada de zanahoria y naranja y espolvorea con hojas de cilantro fresco. Retira los palillos de los muslos de pollo y coloca 2 trozos al lado de cada ensalada. Sirve inmediatamente mientras el pollo esté caliente y la ensalada crujiente.