

Anillos de calabaza butternut rellenos de champiñones de bajo índice glucémico

Elegantes anillos de calabaza asados rellenos de champiñones sabrosos y avena—un plato espectacular que cuida tu azúcar en sangre, naturalmente bajo en IG y lleno de fibra.

Preparación: 20 min

Cocción: 50 min

Total: 70 min

Porciones: 4

GL 23.1 / GI 44

Ingredientes

Medium GI (51) - keep skin on for extra fiber 1 calabaza butternut grande, pelada o sin pelar

Minimal glycemic impact aceite en aerosol bajo en calorías

Low GI (10) - adds flavor without spiking blood sugar 1 cebolla grande, finamente picada

Very low GI (10-15) - high in fiber and protein 800 g de hongos mixtos, finamente picados

Negligible glycemic impact - may help regulate blood sugar 4 hojas de salvia fresca, finamente picadas, más 12 hojas enteras

Minimal glycemic impact - check for added sugars 1 cubito de caldo de verduras bajo en sal, apto para veganos

Low GI (55) - beta-glucan fiber improves insulin response 25 g de avena en hojuelas

Instrucciones

Step 1

Precalienta tu horno a 200°C (180°C con ventilador/400°F/marca de gas 6). Corta la calabaza butternut transversalmente en doce rodajas gruesas, cada una de aproximadamente 1.5-2 centímetros de grosor. Usa una cuchara para sacar y desechar las semillas y la pulpa fibrosa del centro. Para las rodajas sólidas sin cavidad natural, usa un cortador de galletas redondo o un cuchillo pequeño y afilado para cortar el centro, creando formas de anillo. Ralla los círculos de calabaza que sacaste de los centros y reserva esta calabaza rallada para el relleno.

Step 2

Calienta una sartén grande antiadherente a fuego bajo y rocía ligeramente con aceite en aerosol. Añade la cebolla finamente picada y cocina suavemente durante cinco minutos hasta que esté blanda y translúcida, revolviendo ocasionalmente para evitar que se dore.

Step 3

Agrega los champiñones picados, las hojas de salvia finamente picadas y la calabaza rallada reservada a la sartén con las cebollas. Sazona con una pizca de sal marina y pimienta negra recién molida al gusto. Continúa cocinando a fuego bajo durante cinco minutos, revolviendo frecuentemente, hasta que los champiñones suelten su humedad y comiencen a ablandarse.

Step 4

Desmenuza el cubo de caldo de verduras directamente en la mezcla de champiñones, revolviendo bien para asegurarte de que se disuelva completamente y se distribuya uniformemente. Cocina durante diez minutos, permitiendo que los sabores se integren y el líquido excedente se evapore. Incorpora la avena en hojuelas hasta que esté bien combinada, luego transfiere toda la mezcla a un tazón grande y deja enfriar ligeramente.

Step 5

Coloca los doce aros de calabaza en una o dos bandejas grandes para hornear antiadherentes forradas con papel pergamino, asegurándote de que no se superpongan. Coloca con una cuchara el relleno de champiñones y avena en el centro de cada aro, presionando suavemente y alisando la superficie para crear una apariencia uniforme y prolija. Rocía los aros rellenos ligeramente con aceite en aerosol y hornea en el horno precalentado durante 30-35 minutos, hasta que la calabaza esté tierna al pincharla con un tenedor y los bordes estén ligeramente dorados y caramelizados.

Step 6

Cuando a los aros de calabaza rellenos les falten unos cinco minutos en el horno, calienta una sartén pequeña a fuego medio con una ligera capa de aceite en aerosol. Añade las doce hojas enteras de salvia y fríe durante 1-2 minutos hasta que estén crujientes y fragantes, vigilando cuidadosamente para evitar que se quemen. Transfiere a una toalla de papel para escurrir.

Step 7

Retira los aros de calabaza del horno y distribúyelos en cuatro platos para servir, permitiendo tres aros por persona. Esparce las hojas de salvia fritas crujientes por encima como decoración. Para un control óptimo del azúcar en sangre, sirve junto con ejotes al vapor y pimientos en rodajas, animando a los comensales a comer primero las verduras antes de los aros de calabaza para maximizar el efecto de la fibra en reducir la glucosa. Considera agregar un chorrillo de aceite de oliva extra virgen o una pequeña porción de frutos secos para reducir aún más el impacto glucémico mediante grasas saludables.