

Pasta con pollo a la parrilla, alubias blancas y champiñones de bajo índice glucémico

Una pasta italiana amigable con el azúcar en sangre que combina pollo magro a la parrilla, alubias blancas ricas en fibra y champiñones terrosos, perfecta para energía sostenida sin picos de glucosa.

Preparación: 15 min

Cocción: 25 min

Total: 40 min

Porciones: 6

GL 21.1 / GI 36

Ingredientes

Two 4-ounce breasts pechugas de pollo deshuesadas y sin piel

aceite de oliva virgen extra

cebolla blanca, picada

Any variety works well champiñones, laminados

Cannellini or navy beans, canned or cooked alubias blancas, sin sal añadida

About 6 cloves ajo, picado

albahaca fresca, picada

Choose whole grain for lower GI pasta rotelle integral, cruda
logifoodcoach.com/recipes/pasta-con-pollo-a-la-parrilla-alubias-blancas-y-champinones-bajo-indice-glucemico

For garnish queso parmesano, rallado

To taste pimienta negra molida

For grill rack aceite en aerosol

Instrucciones

Step 1

Precalienta tu parrilla a fuego medio-alto o pon el gratinador del horno en alto. Rocía ligeramente las rejillas de la parrilla o la bandeja del gratinador con aceite en aerosol para evitar que se pegue. Coloca la superficie de cocción a 10-15 cm de la fuente de calor para una cocción uniforme.

Step 2

Coloca las pechugas de pollo en la parrilla o bandeja preparada. Cocina durante 5 minutos por el primer lado hasta que aparezcan marcas doradas de la parrilla, luego voltea y cocina otros 5 minutos hasta que la temperatura interna alcance los 75°C y los jugos salgan claros. Transfiere a una tabla de cortar y deja reposar 5 minutos para retener la humedad, luego corta en tiras finas.

Step 3

Mientras el pollo reposa, lleva una olla grande de agua a ebullición. Añade la pasta rotelle integral y cocina según las instrucciones del paquete hasta que esté al dente, típicamente 10 a 12 minutos. La pasta integral tardará un poco más que la pasta refinada pero ofrece un control superior del azúcar en sangre.

Step 4

Calienta el aceite de oliva en una sartén antiadherente grande a fuego medio. Añade la cebolla picada y los champiñones laminados, salteando durante unos 5 minutos hasta que las cebollas se vuelvan transparentes y los champiñones liberen su humedad y comiencen a dorarse.

Step 5

Incorpora las alubias blancas, el ajo picado y la albahaca fresca a la mezcla de champiñones. Añade el pollo a la parrilla en tiras y mezcla todo junto. Cocina durante 2 a 3 minutos hasta que el ajo esté fragante y las alubias estén bien calientes. Sazona con pimienta negra al gusto.

Step 6

Escurre bien la pasta cocida en un colador, reservando aproximadamente 1/4 de taza del agua de cocción por si necesitas aflojar la salsa. Devuelve la pasta escurrida a la olla y añade la mezcla de pollo y verduras. Mezcla todo bien hasta que esté bien combinado, añadiendo un chorrito del agua de cocción reservada si es necesario.

Step 7

Divide la pasta entre seis platos o tazones poco profundos. Cubre cada porción con 1 cucharada de queso parmesano rallado y un poco más de pimienta negra molida. Sirve inmediatamente mientras esté caliente. Para un mejor control glucémico, anima a los comensales a comer primero la proteína y las verduras, terminando con la pasta.