

Col estofada con mantequilla de bajo índice glucémico

Col tierna cocida suavemente y terminada con mantequilla rica crea un acompañamiento amigable con el azúcar en sangre que es reconfortante y nutritivo.

Preparación: 10 min Cocción: 12 min Total: 22 min Porciones: 4

GL 2.2 / GI 10

Ingredientes

Low GI vegetable, excellent for blood sugar control 1 col verde grande

For boiling water and seasoning 1 cucharada de sal kosher, más para sazonar

Healthy fat slows glucose absorption 2 cucharadas de mantequilla con sal o aceite de oliva

Enhances flavor without affecting blood sugar Pimienta negra recién molida al gusto

Instrucciones

Step 1

Llena una olla grande con agua y agrega 1 cucharada de sal kosher. Coloca a fuego alto y lleva a ebullición.

Step 2

Mientras el agua se calienta, prepara tu col quitando las hojas exteriores dañadas o descoloridas. Corta la cabeza en cuartos, retira el corazón duro, luego corta la col en tiras delgadas de aproximadamente medio centímetro de ancho.

Step 3

Una vez que el agua alcance una ebullición completa, agrega cuidadosamente la col rallada a la olla. Revuelve suavemente para sumergir todas las piezas en el agua hirviendo.

Step 4

Deja que la col hierva sin tapar durante 12 a 15 minutos, revolviendo ocasionalmente. La col está lista cuando está muy tierna y ha perdido su textura cruda pero aún mantiene algo de estructura.

Step 5

Esurre bien la col cocida en un colador, dejando que el exceso de agua gotee durante aproximadamente 1 minuto. Presiona suavemente con una cuchara para eliminar la humedad adicional.

Step 6

Transfiere la col escurrida a un tazón grande para servir. Mientras aún está caliente, agrega la mantequilla o el aceite de oliva y mezcla hasta que la grasa se derrita y cubra cada hebra.

Step 7

Sazona generosamente con pimienta negra recién molida y sal kosher adicional al gusto, comenzando con aproximadamente 3/4 de cucharadita. Mezcla bien y prueba, ajustando el sazón hasta que los sabores estén brillantes y bien equilibrados. Sirve inmediatamente mientras esté caliente.