

Col estofada con mantequilla de bajo índice glucémico

Col tierna estofada con mantequilla rica crea un acompañamiento amigable con el azúcar en sangre que es tanto satisfactorio como nutritivo para niveles estables de glucosa.

Preparación: 10 min

Cocción: 15 min

Total: 25 min

Porciones: 4

GL 2.2 / GI 10

Ingredientes

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

For cooking water 1 cucharada de sal kosher, para el agua de cocción

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

Adjust to taste 3/4 cucharadita de sal kosher, para sazonar

For seasoning 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.

logifoodcoach.com/recipes/col-estofada-con-mantequilla-de-bajo-indice-glucemico

Step 2

Mientras el agua se calienta, inspecciona la col y retira cualquier hoja exterior dañada, marchita o descolorida. Desecha estas hojas.

Step 3

Corta la col en cuartos, luego retira el corazón duro de cada cuarto. Corta la col en tiras finas, de aproximadamente 1/4 a 1/2 pulgada de ancho.

Step 4

Una vez que el agua alcance una ebullición completa, agrega cuidadosamente la col rallada. Revuelve suavemente para sumergir todos los pedazos. Cocina durante 12 a 15 minutos hasta que la col esté muy tierna y translúcida.

Step 5

Prueba la col para verificar que esté lista probando un pedazo: debe estar suave sin ningún crujido crudo restante. Cuando esté lista, vierte el contenido en un colador y escurre bien, permitiendo que el exceso de agua gotee.

Step 6

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

Step 7

Sazona con 3/4 cucharadita de sal kosher y varios giros de pimienta negra recién molida. Mezcla bien para distribuir los condimentos. Prueba y ajusta la sal según sea necesario hasta que los sabores estén brillantes y bien equilibrados.

Step 8

Sirve inmediatamente mientras esté caliente. Para un control óptimo del azúcar en sangre, disfruta esto como primer plato de tu comida o junto con una fuente de proteína magra.