

# Pechuga de pollo estilo pizza baja en índice glucémico

Jugosa pechuga de pollo abierta en mariposa coronada con una rica salsa de tomate y hierbas y queso derretido: todos los sabores de la pizza que amas sin el pico de azúcar en sangre.

Preparación: 15 min

Cocción: 35 min

Total: 50 min

Porciones: 1

GL 3.8 / GI 20

## Ingredientes

½ cebolla morada pequeña, picada finamente

½ pimiento rojo, sin semillas y picado

1 diente de ajo pequeño, machacado

Aceite en aerosol bajo en calorías

2 tomates de rama, picados

1 cucharada de tomate triturado en lata

1 cucharadita de concentrado de tomate

1 cucharadita de orégano seco

1 pechuga de pollo sin piel y sin hueso

40g de queso Cheddar bajo en grasa, rallado

1 tomate cherry, cortado por la mitad

---

1 cucharadita de albahaca fresca picada finamente

## Instrucciones

---

### Step 1

Calienta una sartén pequeña antiadherente a fuego medio y rocía ligeramente con aceite en aerosol. Añade la cebolla roja picada finamente, el pimiento rojo y el ajo machacado. Saltea durante 4-5 minutos, revolviendo ocasionalmente, hasta que las verduras se ablanden y desprendan su aroma.

### Step 2

Incorpora los tomates frescos picados, los tomates enlatados, el puré de tomate y el orégano seco. Reduce el fuego a bajo y deja que la salsa hierva suavemente durante 5 minutos, permitiendo que los sabores se mezclen. Retira del fuego y reserva.

### Step 3

Precalienta el horno a 220°C (200°C con ventilador/marca de gas 7). Coloca la pechuga de pollo sobre una tabla de cortar limpia y córtala cuidadosamente de forma horizontal por la mitad, deteniéndote justo antes de cortarla completamente. Abre el pollo como un libro para crear forma de mariposa, lo que asegura una cocción uniforme.

### Step 4

Rocía una sartén antiadherente con aceite en aerosol y colócala a fuego medio. Una vez caliente, añade la pechuga de pollo abierta y cocina durante 3-4 minutos por cada lado hasta que esté dorada. Este paso de sellado retiene la humedad y añade sabor.

### Step 5

Transfiere el pollo dorado a una bandeja de horno antiadherente y colócala en el horno precalentado. Hornea durante 15-20 minutos hasta que el pollo esté completamente cocido sin partes rosadas. Para verificar la cocción, inserta un palillo en la parte más gruesa: los jugos deben salir transparentes.

### Step 6

Retira el pollo del horno y extiende generosamente la salsa de tomate y verduras preparada sobre la superficie. Espolvorea el queso Cheddar bajo en grasa rallado uniformemente, luego coloca el tomate cherry cortado por la mitad encima como decoración.

### Step 7

Regresa el pollo cubierto al horno durante 5 minutos adicionales, justo hasta que el queso se derrita y comience a burbujear. Vigila cuidadosamente para evitar que se dore demasiado.

### Step 8

Retira del horno, espolvorea con albahaca fresca picada y sirve inmediatamente. Para un control óptimo del azúcar en sangre, acompaña con una ensalada verde grande que se coma primero, seguida del pollo y, si lo deseas, una porción pequeña (100g) de gajos de papa horneados con piel que se coman al final.