

Risotto de quinoa de bajo índice glucémico con rúcula y parmesano

Una versión amigable con el azúcar en sangre del risotto clásico usando quinoa rica en proteínas, rúcula picante y champiñones terrosos para una comida satisfactoria y rica en nutrientes.

Preparación: 10 min

Cocción: 19 min

Total: 29 min

Porciones: 6

GL 3.7 / GI 32

Ingredientes

Extra virgin preferred for antioxidants aceite de oliva

About 1/2 medium onion cebolla amarilla, picada

Fresh garlic supports insulin sensitivity diente de ajo, picado

GI: 53 - Low glycemic, complete protein source quinoa, bien enjuagada

Choose low-sodium to control blood pressure caldo de verduras bajo en sodio

Virtually zero glycemic impact, rich in nitrates rúcula, picada y sin tallos

Shredded form has lower GI than chunks zanahoria pequeña, pelada y finamente rallada

Contains beta-glucans that support blood sugar regulation champiñones shiitake frescos, finamente rebanados

Protein and fat slow glucose absorption queso parmesano rallado

Adjust to taste sal

Fresh ground for best flavor pimienta negra recién molida

Instrucciones

Step 1

Calienta el aceite de oliva en una cacerola grande de fondo grueso a fuego medio. Una vez que brille, añade la cebolla picada y cocina, revolviendo ocasionalmente, hasta que se ablande y esté translúcida, aproximadamente 4 minutos. La cebolla no debe dorarse.

Step 2

Añade el ajo picado y la quinoa enjuagada a la cacerola. Revuelve continuamente por aproximadamente 1 minuto, tostando ligeramente la quinoa y permitiendo que el ajo se vuelva aromático. Ten cuidado de no dejar que el ajo se queme, ya que esto crea amargura.

Step 3

Vierte el caldo de verduras y aumenta el fuego para llevar la mezcla a hervor. Una vez hirviendo, reduce el fuego a bajo y mantén un hervor suave.

Step 4

Permite que la quinoa hierva a fuego lento sin tapar por aproximadamente 12 minutos, revolviendo ocasionalmente. La quinoa debe estar casi tierna con una ligera firmeza restante en el centro, y la mezcla todavía se verá bastante caldosa en esta etapa.

Step 5

Incorpora la rúcula picada, la zanahoria rallada y los champiñones shiitake rebanados. Continúa hirviendo a fuego lento por 2 minutos adicionales hasta que los granos de quinoa se vuelvan translúcidos y los vegetales estén apenas tiernos. La rúcula se marchitará significativamente.

Step 6

Retira la cacerola del fuego e incorpora el queso parmesano rallado hasta que se derrita y esté bien incorporado. Sazona con sal y pimienta negra recién molida al gusto.

Step 7

Sirve inmediatamente mientras esté caliente, decorado con parmesano adicional si lo deseas. Para un manejo óptimo del azúcar en sangre, acompaña con una fuente de proteína como pollo a la parrilla o pescado blanco, y considera comer una pequeña ensalada verde primero para moderar aún más la respuesta de glucosa.