

# Fideos Shirataki Bajos en IG con Tomates Secados al Sol y Hierbas Frescas

*Un giro amigable con la glucosa en la fusión asiático-italiana utilizando fideos shirataki de cero glucemia, tomates secados al sol con un toque ácido, y albahaca aromática para un placer sin culpa.*

Preparación: 10 min      Cocción: 8 min      Total: 18 min      Porciones: 4

GL 4.5 / GI 32

## Ingredientes

- Zero-glycemic konjac noodles - GI of 0, perfect rice noodle substitute** Fideos shirataki, escurridos y enjuagados
- Low-GI concentrated flavor, provides healthy fats that slow glucose absorption** Tomates secados al sol en aceite, picados
- Healthy monounsaturated fats help stabilize blood sugar** Aceite de oliva virgen extra de los tomates secados al sol
- May improve insulin sensitivity and glucose metabolism** Dientes de ajo, finamente laminados
- Protein and fat content helps create balanced, low-GI meal** Queso Parmesano, recién rallado en virutas

**Contains compounds that may help regulate blood sugar levels** Hojas de albahaca fresca, desmenuzadas

## Instrucciones

---

### Step 1

Escurre los fideos shirataki completamente en un colador y enjuaga bajo agua fría corriente durante 1-2 minutos para eliminar cualquier olor residual. Seca con toallas de papel.

### Step 2

Lleva una olla mediana con agua a ebullición. Añade los fideos shirataki enjuagados y hierva durante 2-3 minutos para mejorar su textura. Escurre bien y reserva.

### Step 3

Mientras se cocinan los fideos, pica aproximadamente los tomates secados al sol en trozos del tamaño de un bocado, reservando 2 cucharadas de su aceite. Lamina finamente los dientes de ajo y desmenúza las hojas de albahaca en trozos más pequeños.

### Step 4

Calienta el aceite de tomate secado al sol reservado en una sartén grande o wok a fuego medio. Añade el ajo laminado y saltea durante 1 minuto hasta que esté fragante pero no dorado, revolviendo constantemente para evitar que se queme.

### Step 5

Añade los tomates secados al sol picados a la sartén y cocina durante 2 minutos, revolviendo ocasionalmente, permitiendo que los sabores se fusionen y los tomates se ablanden ligeramente.

### Step 6

Añade los fideos shirataki escurridos a la sartén y mezcla todo junto durante 2-3 minutos, asegurando que los fideos estén bien cubiertos con el aceite sabroso y distribuidos uniformemente con los tomates y el ajo.

### Step 7

Retira del fuego y añade tres cuartas partes del Parmesano rallado en virutas y la mayoría de las hojas de albahaca desmenuzadas. Mezcla suavemente para combinar, permitiendo que el queso se derrita ligeramente por el calor residual. Sazona con pimienta negra recién molida al gusto.

### Step 8

Divide entre cuatro platos de servir y adorna cada porción con las virutas de Parmesano restantes y hojas de albahaca fresca. Sirve inmediatamente mientras está caliente para obtener la mejor textura y sabor. Para un control óptimo del azúcar en sangre, acompaña con una fuente de proteína o come después de consumir verduras.