

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

Esurre 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. Esurre 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.