

# Pollo asado con chips de apio nabo y verduras con ajo

Pollo asado tierno acompañado de chips crujientes de apio nabo de bajo índice glucémico y col negra rica en nutrientes: una versión amigable con el azúcar en sangre de la clásica cena asada.

Preparación: 20 min

Cocción: 95 min

Total: 115 min

Porciones: 6

GL 17.9 / GI 45

## Ingredientes

**Skinless preparation reduces saturated fat** 1,5 kg de pollo entero

**Low GI citrus, adds flavor without sugar** 1 limón, para la cavidad

**GI ~35, excellent low-glycemic potato alternative** 1 kg de apio nabo, pelado y cortado en bastones

**Minimal fat for roasting** Aceite en aerosol bajo en calorías

**Fresh herb, negligible glycemic impact** Bolsa pequeña de estragón fresco, finamente picado

**Lower GI than onions, adds depth** 4-6 chalotas, finamente picadas

**No added sugar, supports metabolism** 2 cucharaditas rasas de mostaza de Dijon

**Acidic component helps lower meal GI** Jugo de 2 limones

**Concentrated citrus oils, no sugar** ralladura de 1 limón sin cera y verduras con ajo

**May help regulate blood sugar** 1 diente de ajo grande, finamente rebanado

---

**GI <15, high fiber dark leafy green** 250 g de col rizada negra, cortada en tiras

---

**Spice with potential insulin-sensitizing properties** Pimienta negra, al gusto

## Instrucciones

---

### Step 1

Precalienta el horno a 200°C (180°C con ventilador/marca de gas 6). Seca el pollo entero con papel de cocina y colócalo en una bandeja grande antiadherente para hornear. Introduce el limón entero en la cavidad del pollo para infundir humedad y sabor cítrico durante el asado. Sazona el exterior con pimienta negra si lo deseas.

### Step 2

Coloca el pollo en el horno precalentado y asa durante aproximadamente 1 hora, o hasta que la temperatura interna alcance los 75°C y los jugos salgan claros al pinchar la parte más gruesa del muslo con un pincho. La piel se volverá dorada y crujiente durante el asado.

### Step 3

Mientras el pollo se asa, prepara el apio nabo pelándolo y cortándolo en forma de patatas fritas de aproximadamente 1 cm de grosor. Extiéndelas en una sola capa sobre una bandeja de horno antiadherente grande y separada, asegurándote de que no se superpongan. Rocía ligeramente con spray de cocina bajo en calorías. Después de que el pollo haya estado asándose durante 30 minutos, añade la bandeja del apio nabo al horno en una rejilla inferior.

### Step 4

Cuando el pollo esté completamente cocido, retíralo del horno, cúbrelo sin apretar con papel de aluminio y déjalo reposar durante 10-15 minutos. Esto permite que los jugos se redistribuyan por toda la carne. Mientras tanto, voltea las patatas de apio nabo y devuélvelas al horno durante 15-20 minutos adicionales hasta que estén doradas y tiernas con los bordes crujientes.

### Step 5

Prepara el aderezo de estragón y limón combinando el estragón finamente picado, las chalotas picadas, la mostaza Dijon, el jugo de limón y la ralladura de limón en un bol pequeño. Añade 1-2 cucharadas de agua para crear una consistencia que se pueda verter y sazona generosamente con pimienta negra. Reserva la mitad de este aderezo en un recipiente tapado en el refrigerador para otra comida.

### Step 6

Calienta una sartén antiadherente grande a fuego medio-alto y rocía con spray de cocina. Añade el ajo en rodajas y saltea durante 30-60 segundos hasta que esté aromático y ligeramente dorado. Agrega la col rizada negra rallada, sazona con pimienta negra y añade un chorrito de agua (aproximadamente 2 cucharadas). Saltea durante 4-5 minutos hasta que las verduras estén tiernas pero aún vibrantes.

### Step 7

Retira y desecha la piel del pollo y cualquier depósito de grasa visible para reducir el contenido de grasa saturada. Trincha el pollo en porciones para servir, cortando la pechuga en rodajas y separando las piernas y los muslos. Coloca porciones de pollo, patatas de apio nabo y col rizada negra con ajo en cada plato. Rocía con el aderezo de estragón y limón y termina con un toque de pimienta negra.

### Step 8

Para un manejo óptimo del azúcar en sangre, anima a los comensales a comer primero la col rizada negra y las patatas de apio nabo, seguido del pollo. Esta secuencia de alimentación ayuda a ralentizar la absorción de glucosa. La comida proporciona energía sostenida con un impacto glucémico mínimo, lo que la hace ideal para el almuerzo o la cena.