

Coliflor asada de bajo índice glucémico con variaciones de especias del mundo

Transforma la humilde coliflor en una obra maestra amigable con el azúcar en sangre usando especias italianas, mexicanas o indias. Bordes crujientes, centros tiernos, cero picos de glucosa.

Preparación: 10 min

Cocción: 30 min

Total: 40 min

Porciones: 4

GL 2.4 / GI 21

Ingredientes

1 coliflor grande

Use minimum needed to coat; healthy fat slows glucose absorption 2 a 3 cucharadas de aceite de oliva extra virgen

1/4 de cucharadita de sal de mar fina

pimienta negra recién molida, al gusto

For Italian version; adds protein without carbs 3/4 de taza de queso parmesano finamente rallado

For Italian version garnish 1 cucharadita de perejil italiano fresco finamente picado

For Italian version; vitamin C aids nutrient absorption ralladura fina de limón

Optional for Italian and Indian versions; capsaicin may improve insulin sensitivity

hojuelas de chile, al gusto

For Mexican version; may help regulate blood sugar 1/2 cucharadita de comino molido

For Mexican version 1/4 de cucharadita de chile en polvo

For Mexican version; adds healthy fats, protein, and magnesium 1/4 de taza de pepitas crudas (semillas de calabaza sin cáscara)

For Mexican and Indian versions 1 cucharadita de cilantro fresco finamente picado

For Mexican version ralladura fina de lima

For Indian version; turmeric component has anti-inflammatory properties 1/2 cucharadita de curry en polvo

For Indian version cilantro fresco para decorar

Optional for Indian version hojuelas de chile para decorar

Instrucciones

Step 1

Coloca la rejilla del horno en el centro y precalienta a 425°F (220°C). Forra una charola grande para hornear con bordes con papel pergamino para evitar que se pegue y asegurar una limpieza fácil.

Step 2

Prepara la coliflor quitando las hojas y recortando la base del tallo al ras con la parte inferior. Coloca la cabeza en posición vertical y corta hacia abajo en cuatro gajos iguales. Recorta cuidadosamente solo el corazón duro interior de cada gajo, manteniendo los floretes unidos. Corta cada gajo transversalmente en piezas de 1/2 pulgada de grosor, luego separa suavemente cualquier grupo grande en floretes del tamaño de un bocado para un asado uniforme.

Step 3

Transfiere las piezas de coliflor a la charola preparada. Rocía con 2 cucharadas de aceite de oliva, luego espolvorea uniformemente con sal y varias vueltas de pimienta negra. Usa tus manos para mezclar todo, asegurándote de que cada pieza esté ligeramente cubierta con aceite. Añade la cucharada restante de aceite solo si la coliflor parece seca: demasiado aceite puede prevenir la caramelización adecuada.

la-caramelizacion-de-la-coliflor-para-una-dieta-glucemico-con-variaciones-de-especias

Step 4

Para coliflor asada BÁSICA: Extiende los floretes en una sola capa con espacio entre las piezas. Asa durante 15 minutos, luego retira del horno y mezcla con una espátula. Regresa al horno y continúa asando hasta que los bordes estén dorados profundos y crujientes, de 10 a 20 minutos más. La caramelización es clave para el sabor y crea compuestos beneficiosos que apoyan la salud metabólica.

Step 5

Para la versión ITALIANA: Sigue el paso 3, luego asa durante 15 minutos. Retira del horno, mezcla la coliflor y espolvorea el queso parmesano directamente sobre los floretes (evita las áreas descubiertas de la charola donde el queso podría quemarse). Regresa al horno y asa hasta que la coliflor esté dorada y el queso esté crujiente, de 10 a 20 minutos. Decora inmediatamente con perejil fresco, ralladura de limón y hojuelas de chile si lo deseas. La proteína del parmesano ayuda a estabilizar la respuesta del azúcar en sangre.

Step 6

Para la versión MEXICANA: Despues del paso 3, añade comino y chile en polvo a la coliflor aceitada y mezcla completamente para distribuir las especias. Extiende en una sola capa y asa 15 minutos. Retira del horno, mezcla, luego esparce las pepitas sobre el centro de la charola (mantenlas alejadas de los bordes para evitar que se quemen). Asa hasta que la coliflor esté dorada y las pepitas estén tostadas, de 10 a 15 minutos más. Termina con cilantro fresco y ralladura de lima. Las grasas saludables en las pepitas ralentizan la absorción de glucosa maravillosamente.

Step 7

Para la versión INDIA: Despues del paso 3, espolvorea curry en polvo sobre la coliflor aceitada y mezcla hasta que esté uniformemente cubierta con la mezcla de especias doradas. Extiende en una sola capa y asa durante 15 minutos, luego mezcla y continúa asando hasta que esté profundamente caramelizada, de 10 a 20 minutos más. Decora con cilantro fresco y hojuelas de chile opcionales. La cúrcuma en el curry en polvo proporciona beneficios antiinflamatorios que apoyan la sensibilidad a la insulina.

Step 8

Sirve inmediatamente mientras los bordes están crujientes, o deja enfriar y refrigerar hasta por 4 días. Para un mejor control del azúcar en sangre, come esta coliflor rica en fibra al principio de tu comida antes de cualquier almidón o proteína. El alto contenido de fibra ralentizará el vaciado gástrico y moderará el impacto glucémico de toda tu comida.
logifoodcoach.com/recetas/coliflor-asada-de-bajo-índice-glucémico-con-variaciones-de-especias
Recalienta en un horno a 400°F durante 8-10 minutos para restaurar la textura crujiente.