

Camarones con sésamo y jengibre de bajo índice glucémico

Camarones jugosos en un adobo asiático amigable con el azúcar en sangre, con jengibre y ajo frescos. Rápido, sabroso y perfecto para mantener niveles estables de glucosa.

Preparación: 30 min

Cocción: 2 min

Total: 32 min

Porciones: 6

GL 2.4 / GI 40

Ingredientes

Choose tamari for gluten-free option salsa de soja baja en sodio

Reduced amount for lower glycemic impact; can substitute with monk fruit sweetener
azúcar morena

Healthy fat that slows glucose absorption aceite de sésamo tostado

May help improve insulin sensitivity jengibre fresco, picado

Supports cardiovascular health and glucose metabolism dientes de ajo, picados

Capsaicin may boost metabolism hojuelas de chile rojo

Excellent lean protein with zero carbs camarones grandes, pelados y desvenados

Instrucciones

Step 1

Prepara el adobo batiendo juntos la salsa de soja baja en sodio, el azúcar morena, el aceite de sésamo, el jengibre picado, el ajo picado y las hojuelas de chile rojo en un tazón mediano hasta que el azúcar se disuelva completamente.

Step 2

Agrega los camarones pelados y desvenados al adobo, mezclando suavemente para asegurar que cada pieza esté completamente cubierta con la mezcla sabrosa.

Step 3

Cubre el tazón y refrigera durante 30 minutos, permitiendo que los camarones absorban los sabores aromáticos. Evita marinar por más de 1 hora ya que el ácido puede comenzar a cocinar los camarones.

Step 4

Cuando estés listo para cocinar, rocía una sartén grande antiadherente con aceite en aerosol y colócala a fuego medio-alto hasta que la sartén esté caliente pero no humeante.

Step 5

Retira los camarones del adobo usando una espumadera, reservando la mitad del líquido del adobo. Agrega los camarones a la sartén caliente en una sola capa y cocina sin mover durante 1 minuto hasta que la parte inferior se vuelva rosada.

Step 6

Voltea los camarones y vierte el adobo reservado en la sartén. Continúa cocinando durante 30-45 segundos hasta que los camarones estén opacos por completo y el adobo se reduzca ligeramente formando un glaseado.

Step 7

Transfiere los camarones inmediatamente a los platos de servir y rocía con la salsa de la sartén. Desecha cualquier adobo no utilizado. Sirve caliente con vegetales sin almidón o arroz de coliflor para una comida completa de bajo índice glucémico.
