

Salteado bajo en carbohidratos con fideos shirataki, pollo y vegetales

Un salteado amigable para el azúcar en sangre con fideos shirataki de índice glicémico cero, proteína magra y vegetales ricos en fibra—listo en 30 minutos para una comida baja en carbohidratos y satisfactoria.

Preparación: 10 min

Cocción: 20 min

Total: 30 min

Porciones: 4

GL 5.8 / GI 37

Ingredientes

konjac-based, zero GI fideos shirataki

low GI, high fiber repollo, picado

lean protein, zero GI pechuga de pollo cocida, desmenuzada

healthy fats, zero GI aceite de palma o aceite de oliva

low GI, vitamin C pimiento, picado

low GI cruciferous vegetables vegetales mixtos (brócoli, coliflor, zanahorias)

moderate GI, use sparingly pasta de tomate

flavor enhancer caldo en polvo o cubito

metabolism booster pimienta de cayena

aromatic herb tomillo seco

to taste sal

Instrucciones

Step 1

Prepara todos los vegetales cortando el repollo en tiras delgadas, picando el pimiento en trozos del tamaño de un bocado, y asegurándote de que los vegetales mixtos (brócoli, coliflor y zanahorias) estén cortados en trozos uniformes para una cocción pareja.

Step 2

Escurre bien los fideos shirataki y enjuágalo bajo agua fría corriente durante 1-2 minutos. Coloca los fideos en una sartén seca a fuego bajo y cocina durante 3-4 minutos, revolviendo ocasionalmente, para evaporar el exceso de humedad y mejorar la textura. Reserva.

Step 3

Calienta el aceite de palma o aceite de oliva en una sartén grande o wok a fuego medio-alto. Una vez que el aceite esté brillante, añade la pasta de tomate, el pimiento picado y la pimienta de cayena. Revuelve continuamente durante 4-5 minutos hasta que la pasta de tomate se oscurezca ligeramente y se vuelva aromática.

Step 4

Añade los vegetales mixtos (brócoli, coliflor y zanahorias) a la sartén junto con el pollo desmenuzado cocido. Espolvorea el caldo en polvo, el tomillo seco y la sal. Mezcla bien para combinar todos los ingredientes y cocina a fuego medio durante 5-6 minutos hasta que los vegetales estén tiernos pero crujientes.

Step 5

Añade el repollo picado a la sartén y saltea durante 2-3 minutos hasta que comience a ablandarse pero aún conserve algo de crujiente para textura y contenido de fibra.

Step 6

Incorpora los fideos shirataki preparados a la mezcla de vegetales y pollo. Mezcla todo bien y cocina durante 5-7 minutos adicionales, revolviendo ocasionalmente, para permitir que los fideos absorban los sabores y se calienten completamente.

Step 7

Prueba y ajusta la sazón con sal adicional si es necesario. Sirve inmediatamente mientras esté caliente, opcionalmente decorado con hierbas frescas. Para un control óptimo del azúcar en sangre, come primero las porciones de vegetales y proteína antes de terminar los fideos.