

Pollo asado con hierbas y vegetales de raíz de bajo índice glucémico

Pollo asado jugoso acompañado de vegetales ricos en fibra crea una comida amigable con el azúcar en sangre que es tanto satisfactoria como nutritiva para el manejo de la diabetes.

Preparación: 15 min

Cocción: 90 min

Total: 105 min

Porciones: 4

GL 10.9 / GI 43

Ingredientes

approximately 1.2kg, provides lean protein to stabilize blood sugar pollo entero

heart-healthy monounsaturated fat, slows carbohydrate absorption aceite de oliva para el pollo

aromatic herb with antioxidant properties tomillo seco

to taste for seasoning sal de mar y pimienta negra

halved, adds flavor and vitamin C without affecting blood sugar limón

moderate GI (63), rich in fiber and beta-carotene camote, pelado y picado

low GI (39), excellent source of fiber and vitamin A zanahorias, peladas y picadas

low GI (10), adds flavor and prebiotic fiber cebolla grande, cortada en gajos

low GI (75 for some varieties), high in fiber when roasted calabaza, picada

enhances nutrient absorption and provides healthy fats aceite de oliva para los vegetales

low GI (48), contains resistant starch and plant protein arvejas congeladas

Instrucciones

Step 1

Coloca la rejilla del horno en el centro y precalienta a 180°C con ventilador. Prepara una bandeja grande para asar antiadherente o forra una bandeja regular con papel para hornear.

Step 2

Retira el pollo del empaque y sécalo completamente con toallas de papel, incluyendo la cavidad. Coloca el pollo con la pechuga hacia arriba en tu bandeja preparada.

Step 3

Rocía una cucharada de aceite de oliva sobre el pollo y masajéalo en la piel. Sazona generosamente con tomillo seco, sal de mar y pimienta negra recién molida. Exprime ligeramente las mitades de limón para liberar los aceites, luego colócalas dentro de la cavidad del pollo para dar sabor aromático.

Step 4

En un tazón grande, combina el camote picado, las zanahorias, los gajos de cebolla y los trozos de calabaza. Rocía con la cucharada restante de aceite de oliva y mezcla hasta cubrir uniformemente. Sazona ligeramente con sal y pimienta. Acomoda los vegetales alrededor del pollo en una sola capa para un asado uniforme.

Step 5

Cubre toda la bandeja para asar sin apretar con papel aluminio, creando una carpeta para atrapar la humedad. Asa durante 60 minutos, retirando la bandeja a la mitad para bañar el pollo con sus propios jugos usando una cuchara.

Step 6

Después de 60 minutos, retira y desecha cuidadosamente el papel aluminio. Regresa la bandeja al horno y continúa asando sin cubrir durante 30 minutos adicionales, hasta que la piel del pollo esté dorada y crujiente, y los vegetales estén tiernos y caramelizados. El pollo está listo cuando un termómetro de carne insertado en la parte más gruesa del muslo marca 75°C, o cuando los jugos salgan claros.

Step 7

Retira del horno y cubre el pollo sin apretar con papel aluminio. Déjalo reposar durante 10 minutos antes de trinchar—esto redistribuye los jugos para una carne más tierna y sabrosa.

Step 8

Mientras el pollo reposa, cocina al vapor o hierva las arvejas congeladas según las instrucciones del paquete, aproximadamente 3-4 minutos hasta que estén tiernas pero aún de color verde brillante. Escurre bien.

Step 9

Trincha el pollo en porciones, retirando la piel si lo deseas para menor contenido de grasa saturada. Sirve cada porción con una generosa cantidad de vegetales asados (asegurando que cada porción contenga aproximadamente 50g de camote, 75g de zanahorias, 75g de calabaza y cebolla al gusto) y arvejas al vapor. Para un control óptimo del azúcar en sangre, come los vegetales primero o simultáneamente con la proteína.