

# Bowl de verduras y lentejas estilo suroeste amigable con el azúcar en sangre

*Un bowl de origen vegetal rico en fibra que combina lentejas llenas de proteína, verduras densas en nutrientes y arroz integral para energía sostenida sin picos de azúcar en sangre.*

Preparación: 15 min      Cocción: 55 min      Total: 70 min      Porciones: 6

**GL 12.5 / GI 27**

## Ingredientes

**Heart-healthy oil for sautéing** aceite de canola

**Provides quercetin and chromium for glucose metabolism** cebolla morada, picada

**Low-calorie, high-fiber vegetable** pimiento verde, picado

**Capsaicin may improve insulin sensitivity** chile de tu elección, picado finamente

**Supports cardiovascular health** dientes de ajo, picados finamente

**Medium GI when eaten with protein and fiber** camote, cortado en cubos

**Rich in lycopene and vitamin C** jitomate, picado

**Whole grain with GI of 50-55, retains bran and fiber** arroz integral, crudo

**Low GI of 32, excellent protein source** lentejas verdes, secas

logifoodcoach.com/recipes/bowl-verduras-lentejas-suroeste-amigable-azucar-sangre

**Quick-cooking, low GI legume** lentejas rojas, secas

---

**Anti-inflammatory spice** comino molido

---

**Enhances nutrient absorption** pimienta negra recién molida

---

**Acidity helps moderate blood sugar response** vinagre de vino tinto

---

**Provides flavor without sodium** caldo de verduras sin sal añadida

---

**For cooking grains and legumes** agua

---

**Nutrient-dense superfood, extremely low GI** col rizada, picada

---

**Low GI of 30, adds protein and fiber** frijoles negros cocidos

---

**Fresh herb for garnish** cilantro fresco, picado finamente

---

**Citrus acid helps lower glycemic response** gajos de limón

---

## Instrucciones

---

### Step 1

Calienta el aceite de canola en una sartén honda grande o una olla de hierro a fuego medio-alto. Una vez que el aceite brille, añade la cebolla morada picada y cocina durante 3-4 minutos, revolviendo ocasionalmente, hasta que comience a ablandarse.

### Step 2

Añade los pimientos verdes picados, el chile picado finamente, el ajo picado finamente, el camote en cubos y el jitomate picado a la sartén. Saltea la mezcla de verduras durante 10-12 minutos, revolviendo frecuentemente, hasta que las cebollas se vuelvan translúcidas y el camote comience a ablandarse ligeramente.

### Step 3

Incorpora el arroz integral crudo, las lentejas verdes y las lentejas rojas, cubriendolas con la mezcla de verduras. Añade el comino molido, la pimienta negra y el vinagre de vino tinto, revolviendo bien para distribuir las especias uniformemente.

---

## Step 4

Vierte el caldo de verduras y el agua, revolviendo para combinar todos los ingredientes. Aumenta el fuego para llevar la mezcla a ebullición, luego reduce inmediatamente el fuego a bajo para mantener un hervor suave.

## Step 5

Cubre la sartén herméticamente con una tapa y cocina a fuego lento durante 45 minutos sin levantar la tapa. El arroz y las lentejas deben absorber el líquido y volverse tiernos. Si queda líquido en exceso después de 45 minutos, retira la tapa y cocina a fuego lento sin tapar durante 5 minutos adicionales.

## Step 6

Retira la sartén del fuego y deja reposar, tapada, durante 5 minutos. Esto permite que los granos terminen de cocerse al vapor y que los sabores se mezclen.

## Step 7

Añade la col rizada picada, los frijoles negros cocidos y el cilantro picado finamente a la sartén. Incorpora suavemente estos ingredientes a la mezcla tibia de granos hasta que la col rizada se marchite ligeramente por el calor residual, aproximadamente 2-3 minutos.

## Step 8

Divide el bowl entre seis platos para servir. Decora cada porción con un gajo de limón y anima a los comensales a exprimir jugo de limón fresco sobre su bowl justo antes de comer. Para un control óptimo del azúcar en sangre, come primero las verduras y los frijoles, luego los granos.