

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

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, cubriéndolas 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.