

Salteado de fideos de calabacín con salsa satay de anacardo bajo índice glucémico

Un salteado vibrante de 20 minutos con calabacín en espiral en cremosa salsa satay de anacardo. Amigable con el azúcar en sangre, con vegetales ricos en fibra y grasas saludables.

Preparación: 15 min Cocción: 10 min Total: 25 min Porciones: 3

GL 3.8 / GI 22

Ingredientes

spiralized; press out excess water calabacín y/o calabacín amarillo, en espiral como fideos

repollo napa, picado

cebolla roja o verde, picada

aceite de sésamo

mantequilla cremosa de anacardo o almendra

hojuelas de chile rojo

tamari o aminoácidos de coco

optional; omit for lower glycemic impact néctar de agave

ajo, picado

condimento asiático de cinco especias

dash sal de mar

to taste pimienta negra

optional topping; choose gluten-free salsa de chile asiática

Instrucciones

Step 1

Usando un espiralizador, transforma el calabacín y el calabacín amarillo en hebras como fideos. Coloca los vegetales en espiral entre capas de toallas de papel y presiona suavemente para eliminar el exceso de humedad, lo que previene un platillo final aguado. Deja a un lado los fideos preparados mientras preparas los ingredientes restantes.

Step 2

Prepara tus vegetales picando finamente el repollo napa en trozos del tamaño de un bocado y cortando en cubitos la cebolla roja o verde. Pica el ajo. Tener todos los ingredientes preparados antes de cocinar asegura que el salteado se una rápidamente sin sobre cocinar los delicados fideos de calabacín.

Step 3

En un wok grande o sartén profunda a fuego medio, combina la mantequilla de anacardo (medida al ras, no colmada, para controlar calorías y contenido de grasa), aceite de sésamo, tamari sin endulzar, ajo picado y hojuelas de chile rojo. Revuelve continuamente mientras la mezcla se calienta y la mantequilla de frutos secos se derrite en una salsa suave y fragante. Esto debería tomar aproximadamente 1-2 minutos. Las grasas saludables en esta salsa ayudan a ralentizar la absorción de glucosa.

Step 4

Añade la cebolla picada y el repollo napa a la salsa. Aumenta el fuego a medio-alto y saltea durante 1-2 minutos hasta que el repollo comience a ablandarse ligeramente pero mantenga su crujiente. Estos vegetales ricos en fibra proporcionan volumen y nutrientes sin impactar el azúcar en sangre.

Step 5

Añade los fideos de calabacín en espiral al wok junto con el polvo de cinco especias, sal de mar y pimienta negra. Mezcla todo vigorosamente durante 2-3 minutos, asegurándote de que los fideos estén uniformemente cubiertos con la salsa satay. Cocina solo hasta que el calabacín esté tierno pero aún tenga un ligero crujiente para evitar que se vuelva blando.

Step 6

Si usas un endulzante de bajo índice glucémico para un toque de dulzura, espolvorea el endulzante de fruta del monje o alulosa sobre el salteado ahora y mezcla para combinar. Nota: Evita el néctar de agave ya que tiene un índice glucémico alto de aproximadamente 65, que puede elevar el azúcar en sangre. Para un control óptimo del azúcar en sangre, considera omitir el endulzante por completo ya que la dulzura natural de los vegetales y la riqueza de la mantequilla de frutos secos proporcionan mucho sabor.

Step 7

Retira el salteado del fuego inmediatamente una vez que los vegetales estén tiernos pero crujientes. Divide entre tazones para servir y decora con hojuelas de chile rojo adicionales, cilantro fresco, cebolletas en rodajas o un chorrito de jugo de lima si lo deseas. Para quienes disfrutan el picante extra, rocía con salsa de chile asiática sin azúcar.

Step 8

Para una comida completa de bajo índice glucémico, acompaña este salteado de vegetales con pollo a la parrilla, carne de res, camarones o tofu firme. La proteína agregada estabiliza aún más la respuesta del azúcar en sangre. Guarda las sobras en un recipiente hermético en el refrigerador hasta por 4 días, aunque la textura es mejor cuando está recién preparado.