

Salteado de vegetales espiralizados con salsa de anacardo bajo índice glucémico

Un salteado vibrante de 20 minutos con fideos de calabacín espiralizados en una cremosa salsa de anacardo. Perfecto para equilibrar el azúcar en sangre con vegetales de bajo IG y grasas saludables.

Preparación: 15 min

Cocción: 10 min

Total: 25 min

Porciones: 3

GL 3.7 / GI 22

Ingredientes

Low GI vegetable, excellent for blood sugar control calabacín y/o calabaza amarilla, espiralizados en fideos

High fiber, low GI cruciferous vegetable col napa, picada

Low GI, adds flavor without spiking blood sugar cebolla roja o verde, picada

Healthy fat that slows glucose absorption aceite de sésamo

Provides protein and healthy fats for glycemic control mantequilla cremosa de anacardo o almendra

May boost metabolism, no glycemic impact hojuelas de chile rojo

Gluten-free soy sauce, minimal carbs tamari o aminoácidos de coco

Optional - has moderate GI of 15, use sparingly or omit néctar de agave

logifoodcoach.com/recipes/salteado-de-vegetales-espiralizados-con-salsa-de-anacardo-bajo-indice-glucemico

Low GI, supports metabolic health ajo, picado

No glycemic impact, adds depth condimento asiático de cinco especias

Dash, to taste sal marina

To taste, no glycemic impact pimienta negra

Optional topping, check labels for added sugars salsa picante asiática, sin gluten

Instrucciones

Step 1

Usando un espiralizador, transforma el calabacín y la calabaza amarilla en hebras tipo fideos. Coloca los vegetales espiralizados sobre toallas de papel y presiona suavemente para eliminar el exceso de humedad, lo que evita un salteado aguado y ayuda a mantener la mejor textura.

Step 2

Prepara tus vegetales picando la col napa en trozos del tamaño de un bocado y cortando en cubitos la cebolla roja o verde. Pica finamente los dientes de ajo. Déjalos a un lado en tazones separados para un fácil acceso durante la cocción.

Step 3

En un tazón pequeño, mezcla la mantequilla de anacardo, el tamari, el ajo picado, las hojuelas de chile rojo, el condimento de cinco especias y el edulcorante de fruta del monje o alulosa. Esto crea la base de tu salsa estilo satay. Si la mantequilla de frutos secos está espesa, puedes diluirla ligeramente con una cucharadita de agua para lograr una consistencia vertible.

Step 4

Calienta un wok grande o sartén a fuego medio-alto y añade el aceite de sésamo. Una vez que brille, vierte la mezcla de salsa preparada y revuelve constantemente durante 30-45 segundos hasta que se vuelva aromática y se afloje ligeramente.

Step 5

Añade la cebolla picada y la col napa al wok. Saltea durante 2-3 minutos hasta que la col comience a ablandarse y la cebolla se vuelva translúcida. Para un control óptimo del azúcar en sangre, puedes comer algunos de estos vegetales ricos en fibra primero antes de añadir los fideos de calabacín.

Step 6

Añade los fideos de calabacín espiralizados al wok junto con la sal marina y la pimienta negra. Mezcla todo vigorosamente durante 2-3 minutos, asegurándote de que los fideos estén bien cubiertos con la salsa de anacardo pero aún mantengan un ligero crujido. Evita cocinar de más para prevenir que se pongan blandos.

Step 7

Retira del fuego inmediatamente una vez que los vegetales estén tiernos pero crujientes y uniformemente cubiertos. Sirve caliente en tres porciones iguales de aproximadamente 2 tazas cada una. Decora con hojuelas de chile rojo adicionales, cilantro fresco, cebolletas en rodajas o un chorrito de salsa picante asiática si lo deseas. Para una comida completa de bajo índice glucémico, cubre con pollo a la parrilla, camarones o tofu para añadir proteína que estabilice aún más los niveles de azúcar en sangre.