

Calabaza delicata rellena de pavo con tahini (bajo índice glucémico)

Mitades de calabaza delicata llenas de nutrientes, rellenas con pavo molido, champiñones y col rizada, crean una comida perfectamente equilibrada de bajo IG que no elevará tu azúcar en sangre.

Preparación: 15 min

Cocción: 45 min

Total: 60 min

Porciones: 4

GL 10.5 / GI 29

Ingredientes

Low GI (~50), rich in fiber and complex carbohydrates 2 calabazas delicata medianas (aproximadamente 500 g cada una), cortadas por la mitad a lo largo y sin semillas

Healthy monounsaturated fats slow glucose absorption 4 cucharadas de aceite de oliva virgen extra, divididas

No glycemic impact Sal rosa del Himalaya, al gusto

No glycemic impact Pimienta negra recién molida, al gusto

Low GI (~10), adds flavor and prebiotic fiber 1 taza de cebolla amarilla, finamente picada

Very low GI (~15), high water and fiber content 1 taza de tallos de apio, finamente picados

Minimal glycemic impact, supports metabolic health 2 dientes de ajo grandes, picados

Very low GI (~10), adds umami and B vitamins 1 taza de champiñones cremini o blancos, picados logifoodcoach.com/recipes/calabaza-delicata-rellena-de-pavo-con-tahini-bajo-indice-glucemico

Zero GI, high-quality protein stabilizes blood sugar 500 g de pavo molido magro (93% magro)

No glycemic impact 1 cucharada de sal de ajo

No glycemic impact, adds antioxidants ½ cucharadita de pimentón ahumado

May help improve insulin sensitivity 1 cucharadita de comino molido

Very low GI (~2), extremely high in fiber and nutrients 1 taza de hojas frescas de col rizada, sin tallos y picadas

Low GI (~25), healthy fats slow carb absorption 2 cucharadas de tahini (pasta de semillas de sésamo)

No glycemic impact, adds fresh flavor 2 cucharadas de cebollino fresco, picado

Instrucciones

Step 1

Coloca una rejilla del horno en el centro y precalienta tu horno a 220°C. Forra una bandeja grande para hornear con borde con papel pergamino para facilitar la limpieza.

Step 2

Prepara la calabaza delicata cortando cada una por la mitad a lo largo y sacando las semillas con una cuchara. Cepilla las superficies cortadas y las cavidades con 2 cucharadas de aceite de oliva, luego sazona generosamente con sal rosa del Himalaya y pimienta negra recién molida. Coloca las mitades de calabaza con el lado cortado hacia arriba en la bandeja preparada.

Step 3

Asa la calabaza en el horno precalentado durante 35 a 40 minutos, hasta que la pulpa esté tierna al pincharla con un tenedor y ligeramente caramelizada en los bordes. Los azúcares naturales se concentrarán, creando un contraste dulce con el relleno salado.

Step 4

Mientras la calabaza se asa, prepara el relleno de pavo. Calienta las 2 cucharadas restantes de aceite de oliva en una sartén grande a fuego medio. Añade la cebolla picada, el apio y el ajo picado. Saltea durante 4 a 5 minutos, revolviendo ocasionalmente, hasta que la cebolla se vuelva transparente y los vegetales se ablanden. Añade los champiñones picados y continúa cocinando durante otros 2 a 3 minutos hasta que liberen su humedad y se vuelvan tiernos.

Step 5

Aumenta el fuego a medio-alto y añade el pavo molido a la sartén, desmenuzándolo con una cuchara de madera. Espolvorea la sal de ajo, el pimentón ahumado y el comino molido. Cocina durante 4 a 5 minutos, revolviendo frecuentemente y deshaciendo cualquier trozo grande, hasta que el pavo esté completamente cocido sin restos rosados.

Step 6

Reduce el fuego a medio-bajo e incorpora las hojas de col rizada picadas. Cocina durante 1 a 2 minutos, revolviendo constantemente, justo hasta que la col rizada se marchite y se vuelva tierna pero aún conserve su color verde vibrante. Retira la sartén del fuego.

Step 7

Mezcla el tahini en la mezcla de pavo hasta que esté distribuido uniformemente, creando una capa cremosa que une el relleno. Prueba y ajusta el sazón con sal y pimienta adicional según sea necesario.

Step 8

Retira la calabaza asada del horno y rellena generosamente cada cavidad con la mezcla de pavo, formando un montículo ligero. Decora con cebollino fresco picado y sirve inmediatamente, permitiendo una mitad de calabaza rellena por persona. Para un control óptimo del azúcar en sangre, anima a los comensales a comer primero el relleno rico en proteína, luego disfrutar de la calabaza.