

# Pasta Integral con Brócoli y Almendras Tostadas

*Pasta integral amiga del azúcar en sangre, combinada con brócoli rico en fibra, almendras saludables para el corazón y ajo aromático para una energía sostenida sin picos.*

Preparación: 5 min

Cocción: 15 min

Total: 20 min

Porciones: 2

GL 42.2 / GI 32

## Ingredientes

**Heart-healthy monounsaturated fats** aceite de oliva virgen extra

**May improve insulin sensitivity** chile rojo, sin semillas y en rodajas

**Supports healthy glucose metabolism** dientes de ajo, finamente laminados

**Low GI ~42, high in fiber** espagueti integral

**Non-starchy vegetable, very low GI** brócoli de tallos finos, cortado en trozos

**From 1 lemon, adds brightness** ralladura de limón

**Protein and healthy fats slow glucose absorption** almendras laminadas, tostadas

**Adds protein, use vegetarian alternative if preferred** virutas de queso parmesano

# Instrucciones

---

## Step 1

Llena una olla grande con agua, añade una generosa pizca de sal y lleva a ebullición a fuego alto.

## Step 2

Mientras el agua se calienta, vierte el aceite de oliva en una sartén grande y calienta a fuego medio-bajo. Añade el ajo laminado y el chile, removiendo ocasionalmente hasta que el ajo se dore y sea aromático, aproximadamente 3-4 minutos. Retira la sartén del fuego y reserva.

## Step 3

Una vez que el agua alcanza una ebullición completa, añade el espagueti integral y remueve para evitar que se pegue. Cocina según las instrucciones del paquete, típicamente 9-11 minutos para una textura al dente.

## Step 4

Cuatro minutos antes de que la pasta termine de cocerse, añade los trozos de brócoli directamente al agua hirviendo de la pasta. Esto permite que ambos terminen de cocinarse simultáneamente mientras el brócoli retiene su color vibrante y un ligero crujido.

## Step 5

Cuando la pasta y el brócoli estén cocidos, reserva media taza del agua de cocción con almidón, luego escurre todo bien en un colador.

## Step 6

Transfiere la pasta y el brócoli escurridos inmediatamente a la sartén con el aceite de ajo. Añade la ralladura de limón y las almendras tostadas, luego mezcla todo vigorosamente, añadiendo salpicones de agua de pasta reservada si es necesario para crear un ligero recubrimiento. Sazona con sal marina y pimienta negra recién molida al gusto.

## Step 7

Divide la pasta entre dos boles de servicio calientes. Cubre cada porción generosamente con virutas de parmesano y sirve inmediatamente mientras está caliente.

---

## Step 8

Para un mejor control del azúcar en sangre, come primero los trozos de brócoli, seguido de la pasta. Este enfoque de verdura primero ayuda a crear una barrera de fibra que ralentiza la absorción de glucosa.