

Ensalada de huevo amigable con el azúcar en sangre con aderezo cremoso de yogur

Una ensalada de huevo rica en proteínas que mantiene estable el azúcar en sangre. Hecha con yogur griego en lugar de mayonesa, llena de vegetales ricos en fibra y grasas saludables.

Preparación: 10 min

Cocción: 10 min

Total: 20 min

Porciones: 2

GL 1.1 / GI 16

Ingredientes

Protein-rich, zero glycemic impact, provides sustained energy huevos duros, picados en trozos pequeños

High fiber, negligible carbs, adds crunch and volume apio, cortado en cubitos

Contains quercetin which may help regulate blood sugar cebolla morada, finamente picada

Fermented food, supports gut health, minimal carbs pepinillo mediano, finamente picado

High protein, probiotic-rich, lower GI than regular yogurt yogur griego natural

Zero sugar, adds tangy flavor without glycemic impact mostaza dijon

Antioxidant-rich spice, no glycemic impact pimentón ahumado

May improve insulin sensitivity pimienta negra molida

logifoodcoach.com/recipes/ensalada-de-huevo-amigable-con-el-azucar-en-sangre-con-aderezo-cremoso-de-yogur

Contains compounds that may help regulate blood sugar eneldo fresco, finamente picado

Essential mineral, use to taste sal marina, al gusto

Instrucciones

Step 1

Prepara los huevos duros colocándolos en una olla y cubriéndolos con agua fría por 2.5 cm. Lleva a ebullición fuerte a fuego alto, luego retira inmediatamente del fuego y tapa. Deja reposar durante 10-12 minutos para huevos perfectamente cocidos con yemas cremosas.

Step 2

Transfiere los huevos a un baño de hielo y deja enfriar durante 5 minutos para detener el proceso de cocción. Esto facilita pelarlos y previene ese anillo verdoso alrededor de la yema. Pela los huevos bajo agua fría corriente.

Step 3

Pica los huevos pelados en trozos pequeños y uniformes de aproximadamente medio centímetro y transfíelos a un tazón grande. Los trozos más pequeños ayudan a distribuir el aderezo cremoso uniformemente por toda la ensalada.

Step 4

Corta en cubitos finos los tallos de apio, la cebolla morada y el pepinillo, manteniéndolos aproximadamente del mismo tamaño que los huevos picados. Añade todos los vegetales al tazón con los huevos. Nota: Mantén la porción de cebolla morada pequeña (1/4 taza) ya que tiene un impacto glucémico moderado.

Step 5

En un tazón pequeño, bate el yogur griego, la mostaza dijon, el pimentón ahumado y la pimienta negra hasta que esté suave y bien combinado. Esto crea un aderezo cremoso y ácido que cubre cada ingrediente.

Step 6

Vierte el aderezo de yogur sobre la mezcla de huevo y vegetales. Añade el eneldo fresco logifoodcoach.com/recipes/ensalada-de-huevo-amigable-con-el-azúcar-en-sangre-con-aderezo-cremoso-de-yogur picado y mezcla suavemente todo con una espátula hasta que esté uniformemente cubierto. Evita mezclar demasiado para mantener la textura.

Step 7

Prueba y ajusta el sazón con sal marina según sea necesario. Recuerda que los pepinillos añaden salinidad, así que comienza con menos y añade más si lo deseas. Cubre y refrigera durante al menos 30 minutos para permitir que los sabores se mezclen.

Step 8

Sirve frío sobre una cama de hojas verdes mixtas, relleno en tazas de lechuga crujiente, con rodajas de pepino, o junto a vegetales crudos para mojar. Guarda cubierto en el refrigerador hasta por 3 días para preparar comidas con anticipación.