

Salmón al horno bajo en índice glucémico con marinada de jengibre y lima

Salmón rico en proteínas con una marinada de jengibre y lima amigable para el azúcar en sangre y frutos rojos frescos crea una comida nutritiva perfecta para una alimentación apta para diabéticos y niveles estables de glucosa.

Preparación: 70 min

Cocción: 20 min

Total: 90 min

Porciones: 2

GL 9.9 / GI 33

Ingredientes

No added sugar; used in moderation for marinade jugo de piña sin azúcar

Anti-inflammatory properties; supports insulin sensitivity dientes de ajo, picados

Choose tamari for gluten-free option salsa de soja baja en sodio

May help improve insulin response jengibre molido

High in omega-3 fatty acids and protein; excellent for blood sugar control filetes de salmón, sin piel

Healthy fats slow glucose absorption aceite de sésamo

To taste; enhances nutrient absorption pimienta negra recién molida

Use in moderation; provides fiber and enzymes fruta tropical fresca, en cubitos (piña, mango, papaya)

Instrucciones

Step 1

Combina el jugo de lima fresco, el jugo de piña opcional (si lo usas), el ajo picado, la salsa de soja baja en sodio o aminoácidos de coco, y el jengibre fresco rallado en un tazón pequeño. Bate hasta que los ingredientes estén bien mezclados y el jengibre esté distribuido uniformemente en la marinada. El jugo de lima proporciona el ácido principal para ablandar mientras mantiene el impacto glucémico mínimo.

Step 2

Coloca los dos filetes de salmón de 4 onzas en un molde para hornear poco profundo de vidrio o cerámica. Vierte la marinada preparada sobre el pescado, asegurándote de que ambos filetes estén cubiertos uniformemente. Cubre el molde con papel film y refrigerá durante 1 hora, volteando el salmón cada 20 minutos para asegurar una marinación uniforme. Los compuestos del jengibre comenzarán a penetrar el pescado, añadiendo sabor y beneficios potenciales para la sensibilidad a la insulina.

Step 3

Precalienta tu horno a 375°F (190°C). Mientras el horno se calienta, prepara dos cuadrados grandes de papel de aluminio (aproximadamente 12x12 pulgadas cada uno) cubriéndolos ligeramente con aceite en aerosol para evitar que se peguen. Esto creará un ambiente de vapor que mantiene el salmón húmedo sin grasas añadidas.

Step 4

Retira el salmón de la marinada y coloca cada filete de 4 onzas en un cuadrado de papel de aluminio preparado. Reserva 2 cucharadas de la marinada para rociar. Rocía cada pieza con la mitad del aceite de sésamo tostado (aproximadamente 1/2 cucharadita por filete) y sazona con pimienta negra recién molida al gusto. El aceite de sésamo añade grasas saludables que ayudarán a ralentizar la absorción de glucosa de la pequeña cantidad de fruta.

Step 5

Dobla el papel de aluminio alrededor de cada filete de salmón, creando un paquete sellado al unir los bordes firmemente. Deja un pequeño bolsillo de aire sobre el pescado para permitir que el vapor circule. Este método de cocción al vapor mantiene el pescado húmedo mientras permite que los sabores se concentren sin requerir grasas o aceites adicionales.

Step 6

Coloca los paquetes de papel de aluminio en una bandeja para hornear y hornea en el horno precalentado durante 18-20 minutos en total, volteando cuidadosamente los paquetes a la mitad de la cocción (después de 9-10 minutos). El salmón está listo cuando alcanza una temperatura interna de 145°F (63°C) y se desmenuza fácilmente con un tenedor mientras se ve opaco por completo. Evita cocinar de más para mantener los ácidos grasos omega-3.

Step 7

Mientras el salmón se hornea, prepara la cobertura de frutos rojos combinando suavemente los arándanos azules frescos y las fresas en cubitos en un tazón pequeño. Estos frutos rojos de bajo IG (IG 25-40) proporcionan antioxidantes y fibra sin disparar el azúcar en sangre.

Step 8

Abre cuidadosamente los paquetes de papel de aluminio (cuidado con el vapor caliente), transfiere cada filete de salmón a un plato caliente y vierte cualquier jugo acumulado por encima. Cubre cada porción con la mitad de la mezcla de frutos rojos (aproximadamente 1/3 de taza por porción) y decora con cilantro fresco picado. Sirve inmediatamente con 1-2 tazas de verduras sin almidón como bok choy al vapor, espinacas salteadas o arroz de coliflor para un control óptimo del azúcar en sangre. Para mejores resultados, come tus verduras primero, luego el salmón y los frutos rojos.