

Tabulé de coliflor de bajo índice glucémico con hierbas frescas

Una versión amigable con el azúcar en sangre del tabulé tradicional usando coliflor en lugar de trigo bulgur, repleta de hierbas frescas, vegetales crujientes y grasas saludables.

Preparación: 15 min

Total: 15 min

Porciones: 4

GL 1.8 / GI 24

Ingredientes

- yields 3 cups cauliflower couscous; GI: 15 (very low); non-starchy vegetable base** coliflor pequeña, cortada en floretes
- GI: negligible; rich in vitamin K and antioxidants** hojas de perejil fresco y tallos tiernos
- GI: negligible; supports digestion and adds refreshing flavor** hojas de menta fresca
- GI: 15; mild allium flavor without blood sugar impact** cebolletas, picadas
- GI: negligible; supports insulin sensitivity** dientes de ajo
- GI: 15; low-sugar vegetable despite sweetness** tomates maduros, finamente picados
- GI: 15; high water content, minimal carbs** pepino, finamente picado
- enhances flavors; use quality sea salt** sal de mar
- GI: negligible; citric acid may help moderate glucose response** jugo de limón fresco
- healthy monounsaturated fats slow carbohydrate absorption** aceite de oliva extra virgen

Instrucciones

Step 1

Retira las hojas exteriores de la coliflor y corta la cabeza en floretes pequeños, descartando el tronco grueso. Deberías tener aproximadamente 3 tazas de floretes.

Step 2

Trabajando en tandas si es necesario, añade los floretes de coliflor a un procesador de alimentos. Pulsa 15-20 veces hasta que la coliflor se descomponga en una textura muy fina, similar al cuscús—mucho más fina que el típico arroz de coliflor. Los trozos deben parecerse a pan rallado fino. Transfiere la coliflor procesada a un tazón grande para mezclar.

Step 3

Sin lavar el procesador de alimentos, añade las hojas y tallos de perejil, las hojas de menta, las cebolletas y los dientes de ajo. Pulsa 10-15 veces hasta que todas las hierbas y aromáticos estén finamente picados en trozos pequeños y uniformes. Raspa los lados según sea necesario.

Step 4

Añade la mezcla de hierbas picadas al tazón con el cuscús de coliflor. Usa un tenedor o tus manos para mezclar todo, asegurándote de que las hierbas estén distribuidas uniformemente por toda la coliflor.

Step 5

Añade los tomates y el pepino finamente picados al tazón. Incorpóralos suavemente a la mezcla de coliflor y hierbas, teniendo cuidado de no aplastar los vegetales.

Step 6

Espolvorea la sal sobre la ensalada, luego rocía con el jugo de limón fresco y el aceite de oliva extra virgen. Mezcla todo completamente, asegurándote de que el aderezo cubra todos los ingredientes uniformemente.

Step 7

Cubre el tazón y deja reposar el tabulé a temperatura ambiente durante 10-15 minutos para permitir que los sabores se mezclen y la coliflor se ablande ligeramente por el jugo de limón y la sal. Prueba y ajusta la sazón con sal o jugo de limón adicional si lo deseas.

logifoodcoach.com/recipes/tabule-de-coliflor-de-bajo-indice-glucemico-con-hierbas-frescas

Step 8

Sirve inmediatamente a temperatura ambiente, o refrigera hasta por 3 días. Para un mejor control del azúcar en sangre, disfruta esto como primer plato antes de platillos principales ricos en proteína, o acompaña con pescado o pollo a la parrilla para una comida completa de bajo índice glucémico.