

# 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 tabule 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 [logifoodcoach.com/recipes/tabule-de-coliflor-de-bajo-indice-glucemico-con-hierbas-frescas](http://logifoodcoach.com/recipes/tabule-de-coliflor-de-bajo-indice-glucemico-con-hierbas-frescas) y la sal. Prueba y ajusta la sazón con sal o jugo de limón adicional si lo deseas.

## Step 8

Sirve inmediatamente a temperatura ambiente, o refrigerera 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.