

Tabulé de coliflor de bajo índice glucémico con hierbas frescas

Una versión amigable para el azúcar en sangre del tabulé tradicional usando coliflor en lugar de trigo bulgur, repleta de vegetales ricos en fibra y hierbas que estimulan el metabolismo.

Preparación: 15 min

Total: 15 min

Porciones: 4

GL 1.9 / GI 24

Ingredientes

Provides low-GI base instead of bulgur wheat; estimated GI: 15 coliflor pequeña, cortada en floretes

Rich in antioxidants that support insulin sensitivity; negligible glycemic impact hojas de perejil fresco y tallos tiernos

May help regulate blood sugar; contains compounds that improve glucose metabolism hojas de menta fresca

Low-GI allium vegetable; estimated GI: 15 cebolletas, picadas

May improve insulin sensitivity and reduce fasting glucose dientes de ajo, pelados

Low-GI vegetable; estimated GI: 38; rich in lycopene tomates maduros, finamente picados

Very low-GI; high water content slows digestion; estimated GI: 15 pepino, finamente picado

No glycemic impact; enhances mineral absorption sal de mar

Acidic component lowers overall glycemic response; estimated GI: 20 jugo de limón fresco

Healthy fat slows glucose absorption; no glycemic impact; choose cold-pressed aceite de oliva extra virgen

Instrucciones

Step 1

Separa la coliflor en floretes pequeños, quitando los tallos gruesos. Trabajando en tandas si es necesario, añade los floretes al procesador de alimentos y pulsa 15-20 veces hasta que la coliflor esté desmenuzada en una textura muy fina, similar al cuscús, mucho más fina que el típico arroz de coliflor. Los pedazos deben parecerse a granos diminutos. Transfiere la coliflor procesada a un tazón grande para mezclar.

Step 2

Sin lavar el procesador de alimentos, añade las hojas y tallos de perejil fresco, hojas de menta, dientes de ajo pelados y cebolletas picadas. Pulsa 10-15 veces hasta que todas las hierbas y aromáticos estén finamente picados en pedazos pequeños y uniformes. Los quieres bien picados pero no convertidos en pasta.

Step 3

Transfiere la mezcla de hierbas del procesador de alimentos al tazón con la coliflor. Usa un tenedor o tus manos para mezclar suavemente y combinar la coliflor y las hierbas, distribuyéndolas uniformemente.

Step 4

Añade los tomates y pepino finamente picados al tazón. Los vegetales deben estar cortados en cubos pequeños y uniformes aproximadamente del tamaño de los granos de coliflor para obtener la mejor textura y apariencia.

Step 5

Espolvorea la sal uniformemente sobre la ensalada, luego rocía el jugo de limón fresco y el aceite de oliva extra virgen por encima. Usando una cuchara grande o tus manos, mezcla todo completamente, asegurándote de que el aderezo cubra todos los vegetales y hierbas uniformemente.

Step 6

Deja reposar el tabulé a temperatura ambiente durante 10-15 minutos antes de servir. Este período de reposo permite que la coliflor absorba el aderezo y que los sabores se mezclen maravillosamente. El ácido del jugo de limón ablandará ligeramente los vegetales crudos.

Step 7

Prueba y ajusta la sazón si es necesario, añadiendo más sal, jugo de limón o aceite de oliva según tu preferencia. Sirve inmediatamente a temperatura ambiente, o refrigerera hasta por 3 días. Para un mejor manejo del azúcar en sangre, acompaña con una fuente de proteína y come los vegetales primero antes de cualquier componente con más carbohidratos de tu comida.