

# 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 refrigera 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.