

Ensalada de tres frijoles de bajo índice glucémico con vinagreta de hierbas

Una mezcla de frijoles rica en fibra aderezada con vinagreta ácida que mantiene el azúcar en sangre estable mientras ofrece un sabor satisfactorio para reuniones de verano.

Preparación: 15 min

Total: 45 min

Porciones: 5

GL 6.5 / GI 50

Ingredientes

Low GI (24), excellent fiber source frijoles rojos, escurridos y enjuagados

Low GI (31), creamy texture frijoles cannellini, escurridos y enjuagados

Very low GI, adds crunch ejotes congelados, descongelados

Contains quercetin for blood sugar support cebolla morada, finamente picada

Antioxidant-rich herb perejil fresco, picado

May improve insulin sensitivity vinagre de manzana

Healthy fats slow glucose absorption aceite de oliva extra virgen

REDUCED from original - consider erythritol or stevia for zero glycemic impact endulzante granulado o azúcar

sal de mar fina

pimienta negra recién molida

Adds tang without sugar mostaza Dijon

Instrucciones

Step 1

Abre ambas latas de frijoles rojos y frijoles cannellini. Vierte en un colador de malla fina y enjuaga bien bajo agua fría corriente durante 30 segundos para eliminar el exceso de sodio y almidón. Escurre completamente y transfiere a un tazón grande para mezclar.

Step 2

Si usas ejotes congelados, colócalos en un colador y pasa bajo agua fría hasta que estén completamente descongelados, o déjalos reposar a temperatura ambiente durante 20 minutos. Seca con toallas de papel para eliminar el exceso de humedad, luego añade al tazón con los otros frijoles.

Step 3

Pela y corta finamente la cebolla morada, luego sumerge las rodajas en un tazón pequeño lleno de agua con hielo. Deja remojar durante 5 minutos para suavizar el sabor fuerte y mejorar la digestibilidad. Escurre bien, seca con palmaditas y pica finamente. Añade a la mezcla de frijoles.

Step 4

Enjuaga el perejil fresco bajo agua fría y sacude para secar. Retira las hojas de los tallos y pica toscamente hasta tener aproximadamente ¼ de taza. Añade el perejil picado al tazón con los frijoles y la cebolla.

Step 5

En un tazón pequeño aparte o frasco con tapa, combina el vinagre de manzana, aceite de oliva, endulzante, sal, pimienta negra y mostaza Dijon. Bate vigorosamente durante 30 segundos hasta que el aderezo esté completamente emulsionado y ligeramente espeso, o agita en el frasco sellado hasta que esté bien combinado.

Step 6

Vierte el aderezo preparado sobre la mezcla de frijoles. Usando una cuchara grande o espátula, mezcla suavemente todo hasta que todos los ingredientes estén uniformemente cubiertos con la vinagreta. Ten cuidado de no aplastar los frijoles.

Step 7

Cubre el tazón herméticamente con papel film o transfiere a un recipiente hermético. Refrigera durante al menos 30 minutos y hasta 24 horas para permitir que los sabores se mezclen y los frijoles absorban el aderezo. Revuelve bien antes de servir, prueba y ajusta la sazón si es necesario. Sirve fría como guarnición o almuerzo ligero acompañada con proteína magra para un balance óptimo del azúcar en sangre.