

Ensalada de Fideos de Arroz Vietnamita con Camarones y Verduras Bajo en IG

Una ensalada refrescante de inspiración asiática con camarones jugosos, verduras crujientes y fideos de arroz aliñados con un aderezo de lima picante—perfecta para mantener estables los niveles de glucosa en sangre.

Preparación: 15 min

Cocción: 7 min

Total: 22 min

Porciones: 2

GL 12.5 / GI 55

Ingredientes

Medium GI (56-69) - portion controlled for glycemic management fideos de arroz, secos

Low GI, high in fiber and beta-carotene zanahorias pequeñas, cortadas en palitos finos

Low GI, adds flavor without affecting blood sugar cebolletas, cortadas en rodajas finas

May support healthy glucose metabolism cilantro fresco, picado

Aromatic herb with minimal glycemic impact hojas de menta fresca, picadas

High protein, zero GI - helps stabilize blood sugar camarones cocidos con chile, lima y cilantro

Negligible glycemic impact salsa de soja baja en sal

Adds umami depth without affecting glucose salsa de pescado

High GI - minimal amount used, consider reducing further or substituting with stevia
azúcar moreno claro suave

Low GI, vitamin C rich, enhances flavor naturally lima, ralladura y jugo

Instrucciones

Step 1

Calienta agua en una tetera hasta que hierva. Coloca los fideos de arroz secos en un tazón grande resistente al calor y vierte el agua hirviendo sobre ellos, asegurándote de que estén completamente sumergidos.

Step 2

Deja que los fideos se remojen durante 5-7 minutos según las instrucciones del paquete hasta que estén tiernos pero aún ligeramente firmes. Escurre los fideos en un colador e inmediatamente enjuágalos bajo agua fría corriente para detener el proceso de cocción y eliminar el exceso de almidón. Este paso de enfriamiento ayuda a bajar el impacto glucémico al crear almidón resistente.

Step 3

Mientras los fideos se remojan, prepara tus verduras. Pela las zanahorias y córtalas en palitos finos de aproximadamente 5cm de largo. Recorta y corta las cebolletas en rodajas finas en diagonal. Pica aproximadamente el cilantro y las hojas de menta, manteniendo algunas enteras para guarnición si lo deseas.

Step 4

En un tazón pequeño para mezclar, prepara el aderezo batiendo juntos la salsa de soja, salsa de pescado, azúcar de coco, ralladura de lima y jugo de lima hasta que el azúcar se disuelva completamente. El azúcar de coco proporciona dulzura suave con un impacto glucémico más bajo que el azúcar regular. Prueba y ajusta el condimento si es necesario, añadiendo más jugo de lima para acidez o una pizca de stevia si se desea dulzura adicional sin afectar la glucosa en sangre.

Step 5

Transfiere los fideos enfriados y escurridos a un tazón grande para servir. Añade los palitos de zanahoria, cebolletas cortadas en rodajas, cilantro picado y hojas de menta a los fideos.

Step 6

Añade los camarones cocidos con su marinada de chile, lima y cilantro a la mezcla de fideos y verduras. Los camarones deben estar a temperatura ambiente o fríos.

Step 7

Vierte el aderezo preparado sobre toda la ensalada. Usando pinzas o dos cucharas grandes, mezcla todo bien, asegurándote de que el aderezo cubra uniformemente todos los fideos, verduras y camarones.

Step 8

Divide la ensalada entre dos tazones para servir o contenedores de preparación de comidas. Para una gestión óptima de glucosa en sangre, come primero las verduras y camarones, luego los fideos. Esta secuencia de comida ayuda a ralentizar la absorción de carbohidratos. Esta ensalada se puede disfrutar inmediatamente o refrigerar hasta 24 horas—los sabores se desarrollarán hermosamente conforme se asienta.