

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 conadas en rodajas, cilantro picado y hojas de menta a los fideos.

logifoodgasm.com/recetas/ensalada-fideos-arroz-vietnamita-camarones-verduras-bajo-gi

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.