

Tacos de pescado de bajo índice glucémico con salsa fresca de tomatillo

Pescado blanco rico en proteínas se combina con ensalada crujiente de repollo en tortillas de trigo integral, creando un festín mexicano amigable con el azúcar en sangre que está listo en menos de 30 minutos.

Preparación: 10 min

Cocción: 20 min

Total: 30 min

Porciones: 4

GL 7.1 / GI 28

Ingredientes

Lean protein with zero glycemic impact filetes de pescado blanco, como bacalao o tilapia

Optional, to taste sal

Optional, to taste pimienta negra

Low GI vegetable, high in fiber repollo napa, rallado

May support insulin sensitivity comino molido

Adds flavor without glycemic impact pimentón

Contains capsaicin for metabolism support chile en polvo

Low to medium GI when raw cebolla amarilla pequeña, finamente picada

Zero glycemic impact, rich in antioxidants cilantro fresco, picado

logifoodcoach.com/recipes/tacos-de-pescado-de-bajo-indice-glucemico-con-salsa-fresca-de-tomatillo

Capsaicin may aid glucose metabolism chiles fresno rojos, picados

Low glycemic, adds vitamin C limón, ralladura y jugo

Low carb, minimal glycemic impact salsa de tomatillo

Lower GI than white flour tortillas, contains fiber tortillas de trigo integral, de 15 cm de diámetro

Instrucciones

Step 1

Precalienta tu horno a 190°C. Forra una bandeja para hornear con papel pergamino o rocía ligeramente con aceite en aerosol para evitar que se pegue.

Step 2

Seca los filetes de bacalao con toallas de papel y colócalos en la bandeja preparada. Sazona ambos lados ligeramente con sal y pimienta negra si lo deseas. El sabor natural del pescado brillará con un condimento mínimo.

Step 3

En un tazón pequeño, combina el comino, el pimentón y el chile en polvo. Espolvorea esta mezcla de especias uniformemente sobre la parte superior de los filetes de pescado, creando una costra sabrosa que se desarrollará durante el horneado.

Step 4

Hornea el pescado sazonado durante 18-20 minutos, hasta que se deshaga fácilmente con un tenedor y alcance una temperatura interna de 63°C. El pescado debe estar opaco en todo su interior y tierno. Retira del horno y deja reposar 2 minutos.

Step 5

Mientras el pescado se hornea, prepara la ensalada fresca combinando el repollo napa rallado, las cebolletas en rodajas, el cilantro picado y los chiles fresno picados en un tazón grande. Añade la ralladura de limón y el jugo de limón, luego mezcla todo hasta que esté bien combinado.

Step 6

Incorpora la salsa de tomatillo a la mezcla de repollo, asegurándote de que todas las verduras estén uniformemente cubiertas. Prueba y ajusta el condimento si es necesario. Esta ensalada puede reposar a temperatura ambiente mientras el pescado termina de cocinarse.

Step 7

Calienta las tortillas de trigo integral colocándolas directamente sobre una llama de gas durante 10-15 segundos por lado, o caliéntalas en una sartén seca a fuego medio durante unos 30 segundos por lado hasta que estén flexibles y ligeramente tostadas.

Step 8

Usando un tenedor, desmenuza suavemente el pescado horneado en trozos del tamaño de un bocado. Divide el pescado uniformemente entre las cuatro tortillas calientes, luego cubre cada una generosamente con la ensalada de repollo y tomatillo. Sirve inmediatamente mientras las tortillas estén calientes y el pescado tierno, disfrutando el contraste de texturas y los sabores brillantes y frescos.