

Tacos de pescado blanco a la parrilla con salsa fresca de sandía y aguacate

Hojas de lechuga crujientes rellenas de pescado a la parrilla perfectamente sazonado y cubiertas con una vibrante salsa de sandía: un giro refrescante y de bajo índice glucémico a los tacos tradicionales.

Preparación: 15 min

Cocción: 10 min

Total: 25 min

Porciones: 4

GL 4.0 / GI 25

Ingredientes

High water content (92%) keeps glycemic load low despite natural sugars sandía sin semillas, cortada en cubos

Healthy fats slow glucose absorption and provide satiety aguacate fresco maduro, sin hueso y cortado en cubos

Contains quercetin which may support blood sugar regulation cebolla morada, finamente picada

Citric acid helps moderate glycemic response limón fresco, jugo y ralladura

Adds acidity to slow carbohydrate digestion limón amarillo fresco, solo el jugo

Capsaicin may boost metabolism and insulin sensitivity chile jalapeño, sin tallo y cortado en cubos

Antioxidant-rich herb with potential blood sugar benefits cilantro fresco, picado

logifoodcoach.com/recipes/tacos-de-pescado-blanco-a-la-parrilla-con-salsa-fresca-de-sandia-y-aguacate

sal de mar, dividida

Monounsaturated fats support stable blood sugar aceite de oliva extra virgen, dividido

Use blend of cumin, paprika, garlic powder, and black pepper mezcla de especias para el pescado

Lean protein with zero glycemic impact, supports satiety filetes de pescado blanco (bacalao o halibut)

Zero glycemic impact, provides fiber and crunch hojas de lechuga romana o mantecosa

Instrucciones

Step 1

Prepara la salsa de sandía combinando la sandía cortada en cubos, el aguacate en cubos, la cebolla morada finamente picada, el jalapeño y el cilantro fresco en un tazón mediano. Esta colorida combinación proporciona el equilibrio perfecto de dulzura, cremosidad y picante.

Step 2

Añade el jugo y la ralladura de un limón más el jugo de medio limón amarillo a la mezcla de salsa. Rocía con 1 cucharada de aceite de oliva extra virgen y sazona con 1/4 de cucharadita de sal de mar. Mezcla suavemente todos los ingredientes, teniendo cuidado de no aplastar el aguacate. Reserva para permitir que los sabores se mezclen mientras preparas el pescado.

Step 3

En un tazón pequeño, combina el comino molido, el pimentón ahumado, el ajo en polvo y la pimienta negra para crear tu mezcla de especias. Mezcla bien y reserva.

Step 4

Prepara tu superficie de cocción precalentando una parrilla al aire libre a fuego alto o calentando una sartén grande a fuego medio-alto en la estufa. Si usas parrilla, cepilla ligeramente las rejillas con aceite para evitar que se pegue.

Step 5

Seca los filetes de pescado con toallas de papel y cepilla ambos lados con la 1/2 cucharada restante de aceite de oliva. Sazona generosamente con tu mezcla de especias y 1/2 cucharadita de sal de mar, asegurando una cobertura uniforme en todas las superficies del pescado.

Step 6

Coloca el pescado sazonado en la parrilla precalentada o en la sartén caliente. Cocina durante aproximadamente 5 minutos del primer lado sin mover, permitiendo que se forme una ligera costra. Voltea con cuidado y cocina otros 4-5 minutos hasta que el pescado esté opaco por completo y se deshaga fácilmente con un tenedor. La temperatura interna debe alcanzar 63°C (145°F).

Step 7

Retira el pescado cocido del fuego y déjalo reposar durante 5 minutos para permitir que los jugos se redistribuyan. Una vez ligeramente enfriado pero aún tibio, usa un tenedor para desmenuzar suavemente el pescado en trozos grandes del tamaño de un bocado, adecuados para tacos.

Step 8

Lava y seca bien las hojas de lechuga. Para cada taco, coloca dos hojas de lechuga juntas para crear una base resistente que no se rompa cuando se rellene. Esta técnica de doble capa asegura que tus tacos se mantengan bien armados.

Step 9

Arma los tacos colocando aproximadamente 1/4 de taza de pescado desmenuzado sobre cada envoltura de lechuga de doble capa. Cubre generosamente con 2-3 cucharadas de la salsa fresca de sandía. Sirve inmediatamente mientras el pescado aún esté tibio y la salsa esté fresca y refrescante. Para un manejo óptimo del azúcar en sangre, come primero la salsa rica en verduras, seguida del pescado rico en proteínas.