

Ensalada mediterránea de kale con aderezo de limón y hierbas

Una ensalada vibrante y nutritiva con kale masajeado, vegetales crujientes, aceitunas saladas y queso feta—perfecta para mantener el azúcar en sangre estable y energía sostenida.

Preparación: 15 min

Total: 15 min

Porciones: 4

GL 2.3 / GI 23

Ingredientes

about 10 ounces or 1 large bunch hojas de kale, sin tallos y finamente picadas

about 1 pint tomates cherry, cortados por la mitad

about 1 medium cucumber pepino, sin semillas y cortado en cubos

about half a medium onion cebolla morada, cortada en rodajas finas

aceitunas Kalamata, en rodajas

about 1/2 cup queso feta desmenuzado

aceite de oliva extra virgen

jugo de limón fresco

diente de ajo, picado

orégano seco

to taste sal marina y pimienta negra

Instrucciones

Step 1

Prepara el kale quitando los tallos centrales duros y picando finamente las hojas en trozos del tamaño de un bocado. Coloca el kale picado en un tazón grande para ensalada.

Step 2

Masajea el kale añadiendo una pizca de sal y usando tus manos para apretar y amasar suavemente las hojas durante 2-3 minutos hasta que se vuelvan más oscuras, suaves y reducidas en volumen. Esto rompe la textura fibrosa y hace que el kale sea más tierno y digerible.

Step 3

Prepara todos los vegetales: corta los tomates cherry por la mitad, corta el pepino en cubos después de quitar las semillas, y corta la cebolla morada en rodajas finas en forma de medias lunas. Corta las aceitunas en rodajas si usas aceitunas enteras.

Step 4

Añade los tomates, pepino, cebolla morada y aceitunas en rodajas preparados al tazón con el kale masajeado. Mezcla suavemente para combinar todos los vegetales uniformemente.

Step 5

Prepara el aderezo batiendo juntos el aceite de oliva extra virgen, jugo de limón fresco, ajo picado, orégano seco, sal y pimienta negra en un tazón pequeño hasta que esté bien emulsionado.

Step 6

Vierte el aderezo de limón y hierbas sobre la ensalada y mezcla bien para asegurar que cada trozo de kale y vegetal esté cubierto con el sabroso aderezo.

Step 7

Añade el queso feta desmenuzado e incorpóralo suavemente a la ensalada, reservando una pequeña cantidad para espolvorear encima para la presentación.

Step 8

Deja reposar la ensalada durante 5-10 minutos antes de servir para permitir que los sabores se mezclen y el kale se ablande aún más. Sirve inmediatamente, o refrigera hasta por 2 días —el kale en realidad mejora mientras se marina. Para un control óptimo del azúcar en sangre, disfruta esta ensalada como primer plato o combínala con una fuente de proteína magra.