

Sándwich Club Verde Bajo en Glucosa

Un sándwich de tres pisos denso en nutrientes que combina granos integrales ricos en fibra, aguacate cremoso y verduras frescas que no elevarán tus niveles de azúcar en sangre.

Preparación: 10 min Cocción: 5 min Total: 15 min Porciones: 1

GL 24.4 / GI 33

Ingredientes

Choose dense, seeded varieties for lowest GI (50-55) rodajas de pan integral o de centeno

Chickpea-based, provides protein and fiber hummus preparado

Healthy fats slow glucose absorption aguacate pequeño, sin hueso y en rodajas

Peppery greens, negligible glycemic impact hojas de rúcula

Low GI (38), rich in lycopene tomates cherry, en rodajas

Instrucciones

Step 1

Coloca tres rodajas de pan integral o de centeno en la tostadora y tuesta hasta que estén doradas y crujientes. El proceso de tostado aumenta ligeramente el almidón resistente, lo cual es beneficioso para el control del azúcar en sangre.

Step 2

Mientras se tuesta el pan, prepara tus verduras. Corta el aguacate por la mitad, extrae el hueso y saca la pulpa. Cótala en rodajas finas y uniformes. Lava y seca las hojas de rúcula, y corta los tomates cherry en rodajas.

Step 3

Una vez tostado el pan, coloca las tres rodajas en una tabla de corte limpia. Extiende una cucharada de hummus de manera uniforme en un lado de cada rodaja, llegando hasta los bordes para máximo sabor y distribución de proteína.

Step 4

En la primera rodaja cubierta de hummus, distribuye la mitad de las rodajas de aguacate en una capa uniforme. Cubre con la mitad de las hojas de rúcula, distribuyéndolas de manera uniforme, luego añade la mitad de los tomates cherry en rodajas. Sazona ligeramente con pimienta negra recién molida.

Step 5

Coloca la segunda rodaja de tostada encima, con el lado del hummus hacia abajo, para crear la primera capa de tu sándwich club. Presiona suavemente para ayudar a que las capas se adhieran.

Step 6

Sobre la segunda rodaja, distribuye las rodajas de aguacate restantes, seguidas del resto de las hojas de rúcula y tomates cherry. Sazona nuevamente con pimienta negra al gusto.

Step 7

Cubre con la rodaja final de tostada, con el lado del hummus hacia abajo, y presiona todo el sándwich junto de manera suave pero firme. Para facilitar la comida, asegura con palillos de cóctel en cuatro puntos, luego corta en diagonal en cuartos.

Step 8

Sirve inmediatamente mientras la tostada aún esté ligeramente tibia. Para un control óptimo del azúcar en sangre, come el sándwich lentamente y considera comer primero parte del relleno de verduras antes de consumir todas las capas de pan.