

# Ensalada power de diosa verde baja en índice glucémico

*Una ensalada rica en nutrientes con proteína magra, grasas saludables y vegetales ricos en fibra con un aderezo cremoso de hierbas, perfecta para mantener estables los niveles de azúcar en sangre.*

Preparación: 20 min

Cocción: 25 min

Total: 45 min

Porciones: 8

GL 0.8 / GI 14

## Ingredientes

**~1 lb before baking, provides lean protein to stabilize blood sugar** pechugas de pollo al horno, rebanadas

**adds protein and fat to slow glucose absorption** tocino cocido, picado

**herb-rich dressing with healthy fats** aderezo de diosa verde

**~7.5 oz, high-fiber base with negligible glycemic impact** hojas verdes mixtas para ensalada

**low-carb, high-fiber vegetable** rábanos sandía, rebanados finamente

**95% water content, minimal glycemic impact** pepino, rebanado finamente

**contains quercetin which may support insulin sensitivity** cebolla morada, rebanada finamente en medias lunas

**rich in monounsaturated fats that slow carbohydrate absorption** aguacate, rebanado finamente

[logifoodcoach.com/recipes/ensalada-power-de-diosa-verde-baja-en-indice-glucemico](https://logifoodcoach.com/recipes/ensalada-power-de-diosa-verde-baja-en-indice-glucemico)

**provides magnesium for insulin function and healthy fats** pepitas (semillas de calabaza)

## Instrucciones

## Step 1

Prepara las pechugas de pollo horneándolas a 375°F (190°C) durante 20-25 minutos hasta que la temperatura interna alcance 165°F, o usa pollo precocido sobrante. Deja enfriar ligeramente, luego rebana en tiras delgadas.

## Step 2

Cocina el tocino hasta que esté crujiente usando tu método preferido: horno, estufa o freidora de aire. Una vez enfriado, pica o desmenuza en trozos del tamaño de un bocado y reserva.

### Step 3

Prepara el aderezo de diosa verde licuando hierbas frescas (albahaca, perejil, cebollino), ya sea 1/2 taza de yogur griego o 1/2 aguacate, 2 cucharadas de jugo de limón, 1/4 taza de aceite de oliva, 1 diente de ajo y sal al gusto hasta que esté suave y cremoso. Nota: la base de yogur griego proporciona más proteína; la base de aguacate aumenta las grasas saludables. Refrigera hasta que esté listo para usar.

### Step 4

En un tazón grande para ensalada, coloca las hojas verdes mixtas como base. Distribuye uniformemente los rábanos sandía rebanados finamente, las rodajas de pepino y las medias lunas de cebolla morada sobre las hojas verdes.

## Step 5

Acomoda artísticamente la pechuga de pollo rebanada y los abanicos de aguacate encima de la mezcla de vegetales, distribuyéndolos uniformemente por toda la ensalada para porciones equilibradas. Cada porción debe contener aproximadamente 2 oz de pollo y 2-3 rebanadas de aguacate.

## Step 6

Espolvorea el tocino desmenuzado y las pepitas sobre toda la ensalada, asegurándote de que cada porción reciba una parte de estos toppings ricos en proteína. Apunta a aproximadamente 1 cucharada de pepitas por porción.

### Step 7

Justo antes de servir, rocía el aderezo de diosa verde sobre la ensalada o sírvelo aparte para porciones individuales. Usa aproximadamente 1.5 cucharadas de aderezo por porción.

Mezcla suavemente si lo deseas y sirve inmediatamente para una fresca y textura óptimas.

### Step 8

Para un mejor manejo del azúcar en sangre, come los vegetales y la proteína primero antes que cualquier carbohidrato acompañante. Esta ensalada está completa como comida independiente y combina bien con una porción pequeña de quinoa o camote asado si se desean carbohidratos adicionales.