

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

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 frescura 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.