

Ensalada africana kachumbari de bajo índice glucémico

Una vibrante ensalada de tomate y pepino del este de África con mínimo impacto en el azúcar en sangre. Vegetales frescos, limón ácido y cilantro aromático crean un acompañamiento perfecto de bajo IG.

Preparación: 15 min

Total: 15 min

Porciones: 2

GL 3.5 / GI 32

Ingredientes

Low GI (38), rich in lycopene and fiber tomates medianos maduros, cortados en cubos

Low GI (10), contains quercetin for insulin sensitivity cebolla morada mediana, finamente picada

Very low GI (15), high water content slows digestion pepino mediano, cortado en cubos

Very low GI (15), rich in vitamin C and fiber pimiento morrón amarillo mediano, cortado en cubos

Acidity lowers glycemic response of entire meal jugo de limón fresco

Enhances flavor without affecting blood sugar sal de mar

May boost metabolism and insulin sensitivity pimienta cayena

Antioxidants support metabolic health hojas de cilantro fresco, picadas

Instrucciones

Step 1

Prepara tu espacio de trabajo lavando todos los vegetales cuidadosamente bajo agua fría corriente. Seca los tomates, el pepino y el pimiento morrón con una toalla de cocina limpia. Esto asegura que tu ensalada se mantenga crujiente y elimina cualquier contaminante de la superficie.

Step 2

Pica la cebolla morada en trozos pequeños y uniformes de aproximadamente medio centímetro. Coloca la cebolla picada en un tazón con agua fría y déjala remojar por 10-15 minutos. Este paso elimina los compuestos de azufre fuertes que pueden irritar tu paladar mientras preserva la quercetina beneficiosa de la cebolla y su textura crujiente.

Step 3

Mientras las cebollas remojan, corta los tomates en cubos de un centímetro, descartando los extremos del tallo. Corta el pepino en trozos de tamaño similar, dejando la piel para fibra extra. Retira las semillas y la membrana blanca del pimiento morrón, luego pícalo en trozos pequeños que coincidan con los otros vegetales.

Step 4

Retira las hojas de cilantro de sus tallos y pícalas toscamente. Los tallos pueden compostarse o guardarse para caldo, pero las hojas tiernas proporcionan el mejor sabor y beneficios nutricionales para esta ensalada.

Step 5

Escurre bien las cebollas remojadas y sécalas. En un tazón grande para mezclar, combina los tomates cortados en cubos, las cebollas escurridas, el pepino y el pimiento morrón. Mezcla suavemente para distribuir los vegetales uniformemente sin aplastar los tomates.

Step 6

Añade la sal de mar y la pimienta cayena a la mezcla de vegetales. Mezcla nuevamente para asegurar que los condimentos cubran todos los ingredientes. La sal comenzará a extraer los jugos naturales de los tomates, creando un aderezo ligero.

Step 7

Exprime el jugo de limón fresco sobre la ensalada y añade el cilantro picado. Mezcla todo junto una última vez. El jugo de limón no solo añade sabor brillante sino que también ayuda a preservar los vegetales y reduce la respuesta glucémica general de tu comida. Sirve inmediatamente para mejor textura, o refrigera hasta por 2 horas. Para un control óptimo del azúcar en sangre, come esta ensalada antes de tus porciones de proteína y granos.