

Ensalada Mexicana Baja en Glucosa con Frijoles y Huevo

Una ensalada inspirada en la cocina mexicana rica en proteínas, con frijoles llenos de fibra, aguacate cremoso y huevos cocidos perfectamente que mantienen el azúcar en sangre estable durante horas.

Preparación: 10 min

Cocción: 10 min

Total: 20 min

Porciones: 4

GL 18.5 / GI 29

Ingredientes

Protein source with zero glycemic impact huevos grandes

Healthy fats slow glucose absorption aguacates maduros, pelados y sin semilla

Low GI (39), high in resistant starch frijoles pintos enlatados, enjuagados y escurridos

Low GI (28), excellent fiber source frijoles rojos enlatados, enjuagados y escurridos

Minimal glycemic impact, adds flavor cebolla roja pequeña, cortada en rodajas finas

Zero glycemic impact, rich in antioxidants hojas de cilantro fresco, picadas toscamente

Low GI (15), high in lycopene tomates cherry, cortados por la mitad

Choose sugar-free varieties for best glycemic control aderezo de lima y cilantro

Capsaicin may improve insulin sensitivity chile rojo fresco, sin semillas y cortado finamente

May help regulate blood sugar levels comino molido

Instrucciones

Step 1

Lleva una olla mediana de agua a hervir a fuego alto. Baja cuidadosamente los huevos al agua hirviendo usando una cuchara ranurada, luego reduce el fuego para mantener un hervor suave. Pon un temporizador exactamente 6 minutos y 30 segundos para huevos cocidos suavemente con yemas jugosas.

Step 2

Mientras se cocinan los huevos, prepara un baño de hielo llenando un tazón mediano con agua fría y cubitos de hielo. Cuando suene el temporizador, transfiere inmediatamente los huevos al baño de hielo usando una cuchara ranurada. Déjalos enfriar al menos 5 minutos para detener el proceso de cocción.

Step 3

Mientras tanto, corta los aguacates por la mitad, retira las semillas y extrae la pulpa. Corta el aguacate en trozos pequeños y coloca en un tazón grande para servir. Añade los frijoles pintos y rojos enjuagados y escurridos al tazón.

Step 4

Añade la cebolla roja cortada en rodajas finas, tomates cherry cortados por la mitad y hojas de cilantro fresco picadas toscamente al tazón con los frijoles y aguacate. Mezcla suavemente los ingredientes, teniendo cuidado de no aplastar el aguacate.

Step 5

En un tazón pequeño, combina el jugo de lima fresco, aceite de oliva virgen extra, chile rojo cortado finamente, comino molido, sal marina y pimienta negra recién molida. Bate hasta que las especias se distribuyan uniformemente y el aderezo esté bien emulsionado.

Step 6

Una vez que los huevos se hayan enfriado completamente, golpea suavemente la cáscara sobre una superficie dura y pela la cáscara bajo agua fría corriente. Seca los huevos con una toalla de papel, luego corta cuidadosamente cada huevo en cuartos a lo largo.

Step 7

Vierte el aderezo de lima especiado sobre la mezcla de frijoles y verduras, luego mezcla suavemente todo hasta que esté bien cubierto. Prueba y ajusta el condimento con sal adicional o jugo de lima si es necesario.

Step 8

Divide la ensalada entre cuatro tazones o platos para servir. Coloca los cuartos de huevo cocido suavemente en la parte superior de cada porción, anidándolos en la ensalada. Sirve inmediatamente mientras los huevos aún están ligeramente tibios para el mejor sabor y textura. Para un control óptimo del azúcar en sangre, come las verduras y proteínas primero antes de añadir tortillas o pan como acompañamiento.