

Ensalada Mexicana de Frijoles Negros de Bajo Índice Glucémico con Tortillas Horneadas

Los frijoles negros ricos en fibra y el aguacate cremoso crean una ensalada amiga del azúcar en sangre que es satisfactoria, colorida y repleta de nutrientes para una energía sostenida.

Preparación: 10 min Cocción: 12 min Total: 22 min Porciones: 4

GL 15.0 / GI 37

Ingredientes

Use whole wheat tortillas for even lower GI; keep portions small as these are moderate GI
tortillas de harina, cortadas en trozos pequeños

aceite de oliva virgen extra

mezcla de especias cajún o mexicana

lechuga iceberg, desmenuzada

Excellent low-GI protein source (GI ~30); rinsing reduces sodium frijoles negros enlatados, enjuagados y escurridos

tomates cherry, cortados por la mitad

Nearly zero GI; healthy fats slow glucose absorption aguacates maduros, sin hueso, pelados y rebanados

logifoodcoach.com/recipes/ensalada-mexicana-frijoles-negros-bajo-indice-glucemico-tortillas-horneadas

limón fresco, exprimido

hojas de cilantro fresco

Instrucciones

Step 1

Precalienta tu horno a 200°C (180°C con ventilador/400°F/marca de gas 6). Forra una bandeja de horno con papel pergamino para facilitar la limpieza.

Step 2

Corta las tortillas de harina en trozos del tamaño de un bocado, aproximadamente cuadrados de 2-3 cm. Distribúyelos uniformemente en la bandeja preparada en una sola capa para asegurar un tostado uniforme.

Step 3

Rocía aceite de oliva sobre los trozos de tortilla y espolvorea con la mezcla de especias cajún o mexicana. Mezcla todo con las manos hasta que los trozos estén uniformemente cubiertos. Hornea durante 10-12 minutos, verificando a los 8 minutos, hasta que estén dorados y crujientes. El método de horneado mantiene el índice glucémico alrededor de 60 en comparación con las tortillas fritas que pueden exceder 75. Deja enfriar completamente para máxima crujencia.

Step 4

Mientras se hornean las tortillas, prepara tus verduras. Desmenuzar la lechuga romana en trozos del tamaño de un bocado y coloca en un tazón grande para servir. La lechuga romana proporciona significativamente más vitaminas A, K y folato que la lechuga iceberg mientras mantiene el mismo impacto glucémico bajo. Corta los tomates cherry por la mitad y añádelos al tazón.

Step 5

Enjuaga los frijoles negros minuciosamente bajo agua fría en un colador para eliminar el exceso de sodio y almidón. Escurre bien y añade al tazón de ensalada. Los frijoles negros proporcionan la base de esta comida de bajo índice glucémico con su índice glucémico de aproximadamente 30 y alto contenido de fibra.

Step 6

Corta los aguacates por la mitad, retira los huesos y saca la pulpa. Corta en trozos uniformes e inmediatamente mezcla con el jugo de limón fresco en un tazón pequeño para evitar que se oscurezcan y añadir sabor brillante. Las grasas saludables en el aguacate ayudan a ralentizar la absorción de carbohidratos y reducen la respuesta glucémica general de la comida.

Step 7

Añade el aguacate aliñado con limón al tazón de ensalada. Mezcla suavemente todos los ingredientes, teniendo cuidado de no aplastar el aguacate. Para un control óptimo del azúcar en sangre, puedes comer primero las verduras, luego los frijoles y el aguacate, lo que ayuda a moderar la absorción de glucosa.

Step 8

Divide la ensalada entre 4 platos o tazones para servir, asegurando que cada porción sea aproximadamente 1.5 tazas. Cubre cada porción con aproximadamente 1/4 de taza de las tortillas crujientes y adorna con hojas de cilantro fresco justo antes de servir. Sirve inmediatamente para el mejor contraste de textura entre las tortillas crujientes y las verduras frescas. Este tamaño de porción proporciona macronutrientes equilibrados mientras mantiene la carga glucémica en aproximadamente 15 por porción.