

Ensalada griega mediterránea de bajo índice glucémico

Una ensalada griega vibrante y amigable con el azúcar en sangre con vegetales crujientes, aceitunas saladas y queso feta cremoso, perfecta para energía estable y bienestar mediterráneo.

Preparación: 15 min

Total: 15 min

Porciones: 4

GL 1.5 / GI 15

Ingredientes

Choose firm, ripe tomatoes for best flavor and lowest sugar content tomates maduros, cortados en trozos del tamaño de un bocadillo

High water content and fiber help with satiety pepino inglés, cortado en medias lunas

Contains quercetin which may help regulate blood sugar cebolla morada pequeña, cortada en rodajas finas

Optional but adds vitamin C and fiber pimiento verde mediano, cortado en tiras

Healthy fats slow glucose absorption aceitunas kalamata

Contains antioxidants and anti-inflammatory compounds orégano seco, más para servir

To taste sal marina fina

To taste pimienta negra recién molida

Vinegar improves insulin sensitivity vinagre de vino tinto

Monounsaturated fats support metabolic health aceite de oliva extra virgen

logifoodcoach.com/recetas/ensalada-griega-mediterranea-de-bajo-indexo-glucemico

Protein and fat help stabilize blood sugar queso feta, cortado en rebanadas generosas

Instrucciones

Step 1

Coloca la cebolla morada cortada en rodajas finas en un tazón con agua fría y deja remojar durante 10 minutos. Este paso suaviza el sabor fuerte mientras mantiene la textura crujiente. Escurre bien y seca con toallas de papel.

Step 2

En un tazón grande para servir, combina los trozos de tomate, las medias lunas de pepino, las rodajas de cebolla morada escurridas y las tiras de pimiento verde. Mezcla suavemente para distribuir los vegetales uniformemente.

Step 3

Añade las aceitunas kalamata a la mezcla de vegetales junto con el orégano seco, la sal marina y un molido generoso de pimienta negra fresca. Mezcla todo y deja reposar la ensalada durante 5 minutos para que los vegetales liberen sus jugos naturales.

Step 4

Dale a la ensalada otra mezcla suave para redistribuir los condimentos y los jugos de vegetales que se han acumulado en el fondo del tazón.

Step 5

Rocía el vinagre de vino tinto uniformemente sobre la ensalada, seguido del aceite de oliva extra virgen. Mezcla suavemente pero completamente para cubrir todos los vegetales con el aderezo.

Step 6

Coloca las rebanadas de queso feta sobre la ensalada, acomodándolas de forma atractiva entre los vegetales. Espolvorea orégano seco adicional sobre el feta y los vegetales.

Step 7

Sirve inmediatamente a temperatura ambiente para un sabor óptimo, o refrigerá hasta 30 minutos si prefieres una ensalada fría. Para un mejor manejo del azúcar en sangre, disfruta esta ensalada al comienzo de tu comida o combínala con proteína a la parrilla.