

# 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 bocado

**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-bajo-indice-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 refrigera 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.