

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 1.4 / GI 15

Ingredientes

Low GI vegetable, rich in lycopene tomates maduros, cortados en trozos del tamaño de un bocado

Very low GI, high water content pepino inglés, cortado en medias lunas

Contains quercetin for insulin sensitivity cebolla morada pequeña, cortada en rodajas finas

Low GI, high in vitamin C pimiento verde mediano, cortado en tiras

Healthy fats slow glucose absorption aceitunas kalamata

Antioxidant herb orégano seco

For seasoning sal marina fina

For seasoning pimienta negra recién molida

Vinegar may improve insulin sensitivity vinagre de vino tinto

Monounsaturated fats for glycemic control aceite de oliva extra virgen

logifoodcoach.com/recipes/ensalada-griega-mediterranea-bajo-indice-glucemico

Protein and fat moderate blood sugar response 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 y picante mientras mantiene la textura crujiente de la cebolla y ayuda a reducir el impacto glucémico al eliminar algunos de los azúcares naturales. 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 por todo el tazón.

Step 3

Añade las aceitunas kalamata a la mezcla de vegetales. Espolvorea el orégano seco, la sal marina y una generosa molienda de pimienta negra fresca sobre la ensalada. Mezcla todo bien 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. Rocía el vinagre de vino tinto uniformemente sobre los vegetales, seguido del aceite de oliva extra virgen. Mezcla una vez más para asegurar que cada ingrediente esté ligeramente cubierto con el aderezo. La acidez del vinagre ayuda a reducir la respuesta glucémica general de la comida.

Step 5

Coloca las rebanadas de queso feta encima de la ensalada, acomodándolas entre los vegetales en lugar de mezclarlas. Esta presentación tradicional permite que los comensales obtengan feta en cada bocado mientras se mantiene su textura cremosa. La proteína y grasa del feta estabilizan aún más los niveles de azúcar en sangre.

Step 6

Termina con una pizca adicional de orégano seco espolvoreado sobre el feta y los vegetales. Prueba y ajusta el sazón con más sal, pimienta, vinagre o aceite de oliva si lo deseas.

Step 7

Sirve inmediatamente a temperatura ambiente para un sabor y beneficio glucémico óptimos. Para el mejor manejo del azúcar en sangre, come primero los vegetales antes que cualquier pan o almidón, permitiendo que la fibra y las grasas saludables ralenticen la absorción de glucosa. Esta ensalada proporciona energía sostenida durante 3-4 horas sin picos de azúcar en sangre.