

Ensalada Vietnamita de Camarones y Pomelo Rosa con Fideos

Una ensalada vietnamita vibrante y de bajo índice glucémico con camarones tiernos, pomelo cítrico y fideos de arroz en porciones controladas, aderezada con un equilibrado dressing agridulce que no dispara los niveles de glucosa.

Preparación: 25 min

Cocción: 10 min

Total: 35 min

Porciones: 6

GL 19.5 / GI 53

Ingredientes

Medium GI when cold; portion control important fideos de arroz vermicelli finos

tomates cherry, partidos por la mitad

salsa de pescado

From 1 lime; vitamin C aids glucose metabolism jugo fresco de lima

Minimal amount; consider coconut sugar for lower GI azúcar de palma o azúcar moreno suave

Capsaicin may improve insulin sensitivity chile rojo grande, dividido

Low GI citrus; contains naringenin for blood sugar control pomelos rosados, segmentados

Very low GI; high water content pepino, pelado, sin semillas y cortado en rodajas finas

Raw carrots have lower GI than cooked zanahorias, cortadas en bastones

cebolletas, cortadas en rodajas finas

High protein slows carb absorption; zero GI camarones grandes cocidos

May enhance insulin function hojas de menta fresca

Contains compounds that support glucose metabolism hojas de cilantro fresco

Instrucciones

Step 1

Coloca los fideos de arroz en un recipiente grande resistente al calor y rómpelos en trozos más cortos con las manos. Vierte agua hirviendo sobre los fideos hasta cubrirlos completamente y déjalos reposar durante 10 minutos hasta que estén tiernos y flexibles. Utiliza exactamente 200g de fideos secos para garantizar el control adecuado de las porciones y la gestión del azúcar en sangre.

Step 2

Mientras los fideos se remojan, prepara tus verduras. Corta por la mitad los tomates cherry, pela y desemilla el pepino antes de cortarlo en rodajas finas, corta las zanahorias en palitos delgados, rebana las cebollas de verdeo y separa los gajos de pomelo rosa cortando toda la piel blanca y las membranas para obtener gajos de cítricos limpios. Seca los camarones cocidos con papel de cocina si es necesario.

Step 3

Escurre los fideos ablandados completamente en un colador y enjuaga bajo agua fría corriente para detener la cocción y eliminar el exceso de almidón. Este paso de enfriamiento es crucial para reducir el impacto glucémico al crear almidón resistente, que actúa más como fibra que como carbohidrato regular. Deja que los fideos se escurran completamente durante 2 o 3 minutos, luego refrigera durante al menos 15 minutos si el tiempo lo permite para maximizar la formación de almidón resistente.

Step 4

En el mismo recipiente grande, añade los tomates cherry cortados por la mitad y aplástalos suavemente con el dorso de una cuchara o un mortero para liberar sus jugos. Pica la mitad del chile rojo y agrégalo al recipiente junto con la salsa de pescado, el jugo de lima fresco y el azúcar. Revuelve vigorosamente hasta que el azúcar se disuelva completamente.

Recuerda que esta cantidad mínima de azúcar equivale a solo un tercio de cucharadita por porción, manteniendo la carga glucémica baja.

Step 5

Prueba el aderezo y ajusta el equilibrio de sabores según sea necesario: debe ser armóniosamente dulce, agrio, salado y picante. Añade más jugo de lima para acidez, salsa de pescado para salinidad, o una pizca más pequeña de azúcar si es demasiado fuerte. Para un impacto glucémico cero, sustituye el azúcar moreno con eritritol o edulcorante de fruta del monje en cantidades iguales. Recuerda que el azúcar mínimo mantiene este plato amigable con el azúcar en sangre.

Step 6

Añade los fideos enfriados al recipiente del aderezo y revuelve bien para cubrir cada hebra. Luego agrega los gajos de pomelo, el pepino en rodajas, los palitos de zanahoria, las cebollas de verdeo y los camarones cocidos. Desmenúza las hojas de menta y cilantro y agrégalas al recipiente, reservando algunas hojas enteras para decorar. Las hierbas contienen compuestos que pueden mejorar la sensibilidad a la insulina.

Step 7

Sazona la ensalada con una pizca de sal si es necesario y revuelve todo junto suave pero completamente, asegurando que el aderezo cubra todos los ingredientes de manera uniforme. Divide la ensalada de fideos entre seis cuencos o platos de servicio, asegurando que cada porción contenga aproximadamente 1 taza de fideos mezclados con verduras y camarones. Decora con el chile restante en rodajas y las hierbas reservadas, y sirve inmediatamente a temperatura ambiente para obtener sabor óptimo y beneficio glucémico. Para un mejor control del azúcar en sangre, come primero los camarones y las verduras, luego termina con los fideos.