

# Bowl mediterráneo de coliflor asada con salsa de tahini

*Una ensalada vibrante de bajo índice glucémico con coliflor asada y garbanzos con aderezo cremoso de tahini, perfecta para mantener estable el azúcar en sangre y energía duradera.*

Preparación: 20 min

Cocción: 25 min

Total: 45 min

Porciones: 4

**GL 11.8 / GI 28**

## Ingredientes

**Low GI vegetable, excellent for blood sugar control** coliflor mediana, cortada en floretes pequeños

**Moderate GI (28-35), high in protein and fiber** garbanzos enlatados, enjuagados y escurridos

**Healthy fat, slows glucose absorption** aceite de oliva extra virgen

sal marina fina

**May improve insulin sensitivity** comino molido

ajo en polvo

cebolla en polvo

pimentón ahumado

pimienta negra recién molida

**Very low GI, eat first for best blood sugar response** rúcula fresca

---

**Healthy fats slow carbohydrate absorption** aguacate grande maduro, cortado en rodajas finas

---

cebolla morada pequeña, cortada en rodajas finas

---

**Protein and healthy fats for satiety** piñones tostados

---

**Sesame paste, low GI, high in protein** tahini

---

**Acid helps lower glycemic response** jugo de limón recién exprimido

---

diente de ajo, prensado o picado

---

agua tibia para el aderezo

---

## Instrucciones

---

### Step 1

Precalienta tu horno a 220°C y prepara una bandeja grande con borde cubriendola ligeramente con aceite en aerosol o forrándola con papel pergamino para facilitar la limpieza.

### Step 2

Coloca los floretes de coliflor y los garbanzos escurridos en un tazón grande. Rocía con aceite de oliva, luego añade la sal marina, el comino, el ajo en polvo, la cebolla en polvo, el pimentón ahumado y la pimienta negra. Mezcla todo bien hasta que las verduras estén uniformemente cubiertas con el aceite y las especias.

### Step 3

Extiende la coliflor y los garbanzos sazonados en una sola capa sobre la bandeja preparada, asegurándote de que no estén amontonados. Asa en el horno precalentado durante 25-30 minutos, revolviendo una vez a la mitad del tiempo, hasta que la coliflor desarrolle bordes dorados y esté tierna al pincharla con un tenedor.

## Step 4

Mientras las verduras se asan, prepara el aderezo de tahini. En un tazón pequeño o frasco, combina el tahini, el jugo de limón, el comino y el ajo picado. Añade 2 cucharadas de agua tibia y bate vigorosamente hasta que esté suave y cremoso. Añade gradualmente más agua tibia, una cucharada a la vez, hasta lograr una consistencia que se pueda verter. Sazona con sal y pimienta al gusto.

## Step 5

Retira las verduras asadas del horno y déjalas enfriar ligeramente en la bandeja durante 3-4 minutos. Este breve período de reposo permite que los sabores se asienten y las hace más fáciles de manejar.

## Step 6

Coloca la rúcula fresca en una fuente grande o divídela entre cuatro tazones individuales. Cubre con el aguacate en rodajas, la cebolla morada en rodajas finas y los piñones tostados, distribuyéndolos uniformemente.

## Step 7

Añade la coliflor asada y los garbanzos tibios sobre la mezcla de rúcula. Rocía generosamente con el aderezo de tahini, o sirve el aderezo aparte según la preferencia individual. Decora con rodajas extra de limón para exprimir por encima. Para un control óptimo del azúcar en sangre, come primero las hojas verdes y las verduras, seguido de los garbanzos y la coliflor. Sirve inmediatamente mientras las verduras asadas aún están tibias.