

Ensalada energética de coliflor asada y garbanzos con aderezo cremoso de tahini

Una ensalada rica en nutrientes y amigable con el azúcar en sangre que incluye coliflor asada y garbanzos ricos en fibra, rúcula picante y grasas saludables del aguacate y el tahini.

Preparación: 20 min

Cocción: 25 min

Total: 45 min

Porciones: 4

GL 12.0 / GI 28

Ingredientes

Low GI vegetable, high in fiber coliflor mediana, cortada en ramilletes pequeños

Low GI legume, excellent protein and fiber source garbanzos de lata, enjuagados y escurridos

Healthy fat, slows glucose absorption aceite de oliva virgen extra

sal marina fina

comino molido

ajo en polvo

cebolla en polvo

pimentón ahumado

logifoodcoach.com/recipes/ensalada-energetica-de-coliflor-asada-y-garbanzos-con-aderezo

pimienta negra recién molida

Low carb, nutrient-dense leafy green rúcula fresca

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

cebolla morada pequeña, cortada en rodajas finas

Healthy fats and protein piñones tostados

gajos de limón, para servir

Sesame paste, healthy fats tahini

jugo de limón recién exprimido

diente de ajo, prensado o picado

Instrucciones

Step 1

Precalienta tu horno a 220°C. Forra una bandeja grande para hornear con bordes con papel pergamino o rocía ligeramente con aceite en aerosol para evitar que se pegue.

Step 2

En un tazón grande, combina los ramilletes de coliflor y los garbanzos escurridos. 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 aceite y 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. Retira del horno y deja enfriar ligeramente.

Step 4

Mientras se asan las verduras, prepara el aderezo de tahini. En un tazón pequeño o frasco de vidrio, bate el tahini, el jugo de limón, el comino y el ajo picado. Añade 2 cucharadas de agua tibia y bate vigorosamente hasta que quede suave y cremoso. Si el aderezo está muy espeso, añade agua tibia adicional una cucharada a la vez hasta alcanzar una consistencia que se pueda verter. Sazona con sal y pimienta al gusto.

Step 5

Coloca la rúcula fresca en una fuente grande para servir o en un tazón ancho para ensalada. Cubre con la cebolla morada en rodajas finas, las rodajas de aguacate y los piñones tostados, distribuyéndolos uniformemente sobre las hojas verdes.

Step 6

Añade la coliflor asada y los garbanzos tibios a la ensalada, esparciéndolos sobre la rúcula y los demás ingredientes. El calor marchitará ligeramente la rúcula, creando un contraste de texturas agradable.

Step 7

Rocía generosamente el aderezo cremoso de tahini sobre toda la ensalada. Sirve inmediatamente con gajos de limón extra a un lado para exprimir. Para un mejor control del azúcar en sangre, anima a los comensales a comer primero las verduras, seguidas de los garbanzos y otros componentes.