

# Salmón Glaseado con Miso Bajo en IG con Brócoli Asado

Bandeja de salmón amiga de los niveles de azúcar en sangre con pescado rico en omega-3, brócoli lleno de fibra y un glaseado umami sabroso que no disparará tus niveles de glucosa.

Preparación: 10 min

Cocción: 20 min

Total: 30 min

Porciones: 4

GL 1.5 / GI 16

## Ingredientes

**Wild-caught preferred for higher omega-3 content** filetes de salmón con piel

**High fiber, low GI vegetable rich in chromium** brócoli, dividido en ramilletes

**From half a lemon; adds flavor without sugar** zumo de limón fresco

**Provides prebiotic fiber for gut health** cebollas tiernas, cortadas en rodajas

**Use tamari for gluten-free; minimal carbs** salsa de soja baja en sodio

## Instrucciones

### Step 1

Precalienta el horno a 180°C (350°F) y coloca la rejilla en el centro. Forra una bandeja de horno grande con papel de hornear para facilitar la limpieza.

[logifoodcoach.com/recipes/salmon-glaseado-miso-bajo-ig-brocoli-asado](https://logifoodcoach.com/recipes/salmon-glaseado-miso-bajo-ig-brocoli-asado)

## Step 2

En un cuenco pequeño, bate juntos la pasta de miso, la salsa de soja baja en sodio (asegúrate de que no tenga azúcar añadido), el ajo picado y 1 cucharada de aceite de oliva hasta que quede suave y bien combinado. Deja el glaseado de miso a un lado.

## Step 3

Seca completamente los filetes de salmón con papel de cocina y colócalos con la piel hacia abajo en la bandeja preparada, dejando al menos 3 pulgadas de espacio entre ellos para permitir una circulación adecuada del calor.

## Step 4

Enjuaga los ramilletes de brócoli bajo agua fría y elimina el exceso de humedad, dejándolos ligeramente húmedos. Coloca los ramilletes alrededor de los filetes de salmón, llenando todos los espacios vacíos de la bandeja.

## Step 5

Rocía la cucharada restante de aceite de oliva sobre el brócoli, luego vierte el zumo de limón fresco uniformemente sobre el salmón y el brócoli. Corta la mitad de limón restante en cuartos e introduce las cuñas entre las verduras para sabor cítrico adicional durante el asado.

## Step 6

Esparce la mitad de las cebollas tiernas cortadas sobre toda la bandeja y sazona todo con pimienta negra recién molida al gusto.

## Step 7

Coloca la bandeja en el horno precalentado y asa durante 14 minutos hasta que el brócoli comience a desarrollar bordes dorados y el salmón esté casi cocido.

## Step 8

Retira la bandeja del horno y pinta generosamente el glaseado de miso sobre los filetes de salmón. Vierte cualquier glaseado restante sobre el brócoli. Devuelve al horno durante 4-6 minutos adicionales hasta que el salmón se deshaga fácilmente con un tenedor y alcance una temperatura interna de 145°F (63°C).

## Step 9

Retira del horno y adorna inmediatamente con las cebollas tiernas frescas restantes. Sirve caliente con las cuñas de limón asado para exprimir por encima. Para un control glucémico óptimo, come primero el brócoli, luego el salmón.