

Ensalada de Calabaza Asada y Cebada Perlada con Aliño de Bálsamo

Una ensalada nutritiva y rica en fibra que combina cebada perlada de bajo índice glucémico y calabaza asada, perfecta para mantener niveles estables de azúcar en sangre y energía sostenida durante todo el día.

Preparación: 15 min

Cocción: 30 min

Total: 45 min

Porciones: 8

GL 12.8 / GI 27

Ingredientes

Medium GI (51); rich in fiber and beta-carotene calabaza pelada y cortada en trozos largos

Healthy fat that slows glucose absorption aceite de oliva para asar

Exceptionally low GI (28); high in soluble fiber cebada perlada

Very low GI; contains chromium for insulin support brócoli Tenderstem, cortado en trozos medianos

Concentrated flavor without added sugars tomates secados al sol, en rodajas

Low GI; contains quercetin cebolla roja pequeña, picada

Protein and healthy fats; supports stable blood sugar semillas de calabaza

Adds flavor without impacting blood sugar alcaparras pequeñas, enjuagadas

Healthy fats; negligible glycemic impact aceitunas negras, sin hueso
Low GI; adds depth of flavor aliño-balsámico

Anti-inflammatory properties albahaca fresca, picada

Acetic acid helps moderate blood sugar response vinagre balsámico

Monounsaturated fats slow carbohydrate absorption aceite de oliva virgen extra

Minimal glycemic impact; adds depth mostaza Dijon

May improve insulin sensitivity diente de ajo, finamente picado

Instrucciones

Step 1

Precalienta el horno a 200°C (400°F/Marca de Gas 6). Coloca los trozos de calabaza en una bandeja de horno grande, rocía con 2 cucharadas de aceite de oliva y mezcla para cubrir uniformemente. Sazona ligeramente con sal y pimienta, luego asa durante 25-30 minutos hasta que esté tierna y ligeramente caramelizada en los bordes, dándole la vuelta una vez a mitad del proceso. El ligero recubrimiento de aceite ayuda a moderar la respuesta glucémica.

Step 2

Mientras asa la calabaza, lleva una olla grande de agua salada a ebullición. Añade la cebada perlada y cocina durante aproximadamente 25-30 minutos, removiendo ocasionalmente, hasta que los granos estén tiernos pero aún tengan una textura agradable al diente. La cebada debe estar lo suficientemente blanda para comer cómodamente pero no blanda. La cocción en agua hirviendo es el método preferido para mantener el IG más bajo posible.

Step 3

Prepara el aliño balsámico batiendo juntos 3 cucharadas de vinagre balsámico, 4 cucharadas de aceite de oliva virgen extra, 1 cucharadita de mostaza Dijon y el diente de ajo finamente picado en un cuenco pequeño. Sazona generosamente con sal y pimienta negra recién molida. Bate vigorosamente hasta que el aliño esté bien emulsionado y ligeramente espesado. Las grasas saludables en este aliño ayudan a ralentizar la absorción de glucosa.

Step 4

Cuando la cebada esté cocida, cuélala bien en un colador de malla fina y transfiere a un cuenco grande. Vierte inmediatamente el aliño balsámico sobre la cebada caliente y mezcla bien para asegurar que cada grano esté cubierto. Permite que la cebada aliñada se enfríe a temperatura ambiente, removiendo ocasionalmente, esto ayuda a que los granos absorban el aliño balsámico sabroso y permite que se forme almidón resistente, reduciendo aún más el impacto glucémico.

Step 5

Lleva una olla mediana de agua salada a ebullición y añade los trozos de brócoli Tenderstem. Cocina durante 3-4 minutos hasta que esté tierno y de color verde brillante, quieres que retengan algo de crujencia. Cuela inmediatamente y enjuaga bajo agua fría corriente para detener la cocción y preservar el color vibrante. Seca el brócoli con una toalla de cocina limpia.

Step 6

Retira la calabaza asada del horno y deja que se enfríe ligeramente. Una vez que la cebada haya alcanzado temperatura ambiente, añade la calabaza asada, el brócoli blanqueado, los tomates secados al sol en rodajas, la cebolla roja picada, las semillas de calabaza, las alcaparras enjuagadas y las aceitunas negras sin hueso al cuenco.

Step 7

Añade la albahaca fresca picada a la ensalada e incorpora suavemente todos los ingredientes hasta que estén distribuidos uniformemente, teniendo cuidado de no romper demasiado los trozos de calabaza. Prueba y ajusta el sazón con sal adicional, pimienta o un poco más de vinagre balsámico si lo deseas. Sirve a temperatura ambiente o fría. Esta ensalada se conserva hermosamente en un recipiente hermético en el refrigerador hasta 3 días. Para un control óptimo del azúcar en sangre, considera comer primero las verduras antes de la cebada y la calabaza.