

Aguacates rellenos de salmón con hierbas frescas, bajo índice glucémico

Ensalada de salmón rica en proteínas dentro de mitades cremosas de aguacate, un almuerzo que cuida el azúcar en sangre con grasas saludables, omega-3 y cero carbohidratos refinados.

Preparación: 10 min

Total: 10 min

Porciones: 4

GL 1.4 / GI 31

Ingredientes

Choose avocados that yield slightly to pressure; extremely low GI with healthy fats that slow glucose absorption aguacates grandes maduros, cortados por la mitad y sin hueso

High-quality protein with zero glycemic impact; omega-3 fatty acids support insulin sensitivity salmón salvaje en lata, escurrido

Minimal carbohydrate content; adds flavor without affecting blood sugar cebolletas frescas, finamente picadas

Aromatic herb with negligible carbs and potential blood sugar benefits eneldo fresco, finamente picado

Rich in antioxidants; virtually no glycemic impact perejil fresco, finamente picado

May help improve insulin sensitivity; minimal carbohydrate per serving diente de ajo, picado

Low glycemic; citric acid may help moderate blood sugar response jugo de limón fresco

Pure fat with zero glycemic impact; supports cardiovascular health aceite de oliva virgen extra

logifoodcoach.com/recipes/aguacates-rellenos-de-salmon-con-hierbas-frescas-bajo-indice-glucemico

May improve post-meal glucose response when consumed with meals vinagre de sidra de manzana

No glycemic impact; adjust to taste preference sal marina

Capsaicin may boost metabolism; zero glycemic impact pimienta de cayena

Instrucciones

Step 1

Corta cada aguacate por la mitad a lo largo, trabajando cuidadosamente tu cuchillo alrededor del hueso. Gira las mitades para separarlas y retira el hueso golpeando suavemente tu cuchillo en él y girando. Coloca las cuatro mitades de aguacate en una fuente de servir o platos individuales, con el lado hueco hacia arriba.

Step 2

Abre y escurre bien el salmón en lata, eliminando cualquier exceso de líquido. Transfiere el salmón a un tazón mediano y usa un tenedor para desmenuzarlo en trozos más pequeños, revisando y eliminando cualquier espina o piel.

Step 3

Añade las cebolletas picadas, el eneldo fresco, el perejil y el ajo al tazón con el salmón. Estas hierbas frescas proporcionan un sabor brillante y compuestos beneficiosos sin añadir carbohidratos.

Step 4

Rocía el jugo de limón, el aceite de oliva y el vinagre de sidra de manzana. La combinación de ácido y grasa saludable crea un aderezo ligero que realza el salmón mientras apoya el azúcar en sangre estable.

Step 5

Sazona la mezcla con sal marina y una pizca de pimienta de cayena para un toque sutil de picante. Mezcla suavemente todos los ingredientes hasta que estén uniformemente combinados, teniendo cuidado de no mezclar demasiado y deshacer demasiado el salmón.

Step 6

Prueba la ensalada de salmón y ajusta el sazón según sea necesario. Puede que quieras jugo de limón adicional para más frescura o más sal dependiendo de tu preferencia.

Step 7

Divide la mezcla de salmón uniformemente entre las cuatro mitades de aguacate, amontonándola generosamente en el hueco donde se retiró el hueso. Cada porción debe contener aproximadamente un cuarto del relleno.

Step 8

Sirve inmediatamente para obtener la mejor textura y sabor. Para un manejo óptimo del azúcar en sangre, come primero el aguacate y las grasas saludables, lo que ayudará a ralentizar la absorción de cualquier carbohidrato consumido más tarde en tu comida. Decora con hierbas frescas adicionales o un ligero chorrillo de aceite de oliva si lo deseas.