

Ensalada Energética Verde Rica en Omega con Caballa Ahumada

Una ensalada nutricionalmente densa que combina caballa rica en omega-3 con verduras de alto contenido en fibra y un aderezo de yogur con sabor ácido—perfecta para mantener niveles estables de glucosa en sangre.

Preparación: 10 min

Cocción: 10 min

Total: 20 min

Porciones: 1

GL 3.8 / GI 25

Ingredientes

- Low GI vegetable, high in fiber

judías verdes
- Low GI cruciferous vegetable, supports blood sugar regulation

brócoli de tallo fino
- Large handful, nutrient-dense leafy green

hojas tiernas de espinaca
- High in omega-3 fatty acids and protein

filetes de caballa ahumada en caliente, sin piel y desmenuzados
- Adds healthy fats and crunch

semillas de girasol tostadas
- Probiotic-rich, moderate protein

yogur natural bajo en grasa
- Helps lower glycemic response

zumو de limón fresco
- Zero glycemic impact, adds flavor

mostaza integral
- Fresh herb, negligible carbohydrates

eneldo fresco picado, más para adornar
- caballa ahumada

Instrucciones

Step 1

Lleva una cacerola mediana de agua a ebullición a fuego alto. Se utilizará para blanquear las verduras mientras se preservan sus nutrientes y color vibrante.

Step 2

Añade las judías verdes al agua hirviendo y cuece durante 2 minutos hasta que adquieran un color verde brillante pero permanezcan crujientes. El breve tiempo de cocción preserva la estructura de la fibra, que es importante para el control de la glucosa en sangre.

Step 3

Añade el brócoli a la misma olla con las judías verdes y continúa cocinando durante 4 minutos adicionales. Ambas verduras deben estar tiernas pero aún tener un ligero crujido, maximizando su contenido de fibra.

Step 4

Escurre las verduras cocidas en un colador e inmediatamente enjuaga bajo agua fría corriente para detener el proceso de cocción. Escurre bien y deja enfriar completamente. Este paso de enfriamiento también aumenta el contenido de almidón resistente, reduciendo aún más el impacto glucémico.

Step 5

Prepara el aderezo de yogur combinando el yogur, zumo de limón, mostaza integral y eneldo picado en un frasco pequeño o cuenco. Añade una generosa vuelta de pimienta negra recién molida. Si usas un frasco, asegura la tapa y agita vigorosamente durante 15-20 segundos hasta que esté bien emulsionado. El zumo de limón ayuda a reducir la respuesta glucémica general de la comida.

Step 6

En un cuenco grande o recipiente portátil, combina las judías verdes y brócoli enfriados con las hojas tiernas de espinaca fresca. Añade la caballa ahumada desmenuzada y mezcla suavemente para distribuir uniformemente. Las espinacas crudas añaden fibra y nutrientes adicionales.

Step 7

Si comes inmediatamente, vierte el aderezo de yogur sobre la ensalada y mezcla suavemente para cubrir. Cubre con semillas de girasol tostadas, eneldo fresco adicional y otra vuelta de pimienta negra. Para preparación de comidas, empaca el aderezo por separado y añade justo antes de comer para mantener las verduras crujientes.

Step 8

Para un control óptimo de la glucosa en sangre, come primero las verduras, tomando varios bocados antes de incorporar la caballa. Esta secuencia de consumo crea una capa protectora de fibra que ralentiza la absorción de glucosa y puede reducir significativamente los picos de glucosa en sangre después de las comidas.