

Ensalada Mediterránea de Atún y Alubias Blancas con Espárragos de Primavera

Una ensalada mediterránea rica en proteínas y de bajo índice glucémico que combina espárragos tiernos, alubias cannellini cremosas y atún rico en ácidos grasos omega-3 para estabilizar el azúcar en sangre.

Preparación: 10 min

Cocción: 5 min

Total: 15 min

Porciones: 4

GL 6.2 / GI 22

Ingredientes

approximately 1 large bunch, trimmed un manojo grande de espárragos

2 standard cans, about 160g each drained weight filetes de atún enlatado en agua, escurridos

2 standard cans, about 240g each drained weight alubias cannellini enlatadas en agua, escurridas

approximately 150g, finely diced cebolla roja, picada muy finamente

brined or salted, rinsed if desired alcaparras, escurridas

cold-pressed preferred aceite de oliva virgen extra

helps reduce glucose response vinagre de vino tinto

or 1 tsp dried tarragon estragón fresco, picado finamente

logifoodcoach.com/recipes/ensalada-mediterranea-de-atun-y-alubias-blancas-con-esparragos-de-primavera

Instrucciones

Step 1

Lleva una olla grande de agua a ebullición a fuego alto. Mientras esperas, corta los extremos leñosos de los espárragos cortando o quebrando los últimos 2-3 cm inferiores.

Step 2

Añade los espárragos cortados al agua hirviendo y cocina durante 4-5 minutos hasta que los tallos estén tiernos-crujientes y de color verde brillante. Prueba el punto de cocción pinchando con un tenedor—debe entrar fácilmente pero el espárrago debe mantener algo de firmeza.

Step 3

Escurre los espárragos en un colador e inmediatamente enjuaga bajo agua fría corriente durante 30-60 segundos para detener la cocción y preservar el color vibrante. Una vez enfriados, corta los tallos en trozos de 5 cm de largo.

Step 4

En un bol grande de servir, combina el atún escurrido, desmenuzándolo en copos gruesos con un tenedor. Añade las alubias cannellini escurridas, cebolla roja picada finamente y alcaparras. Mezcla suavemente para distribuir los ingredientes uniformemente.

Step 5

Añade los trozos de espárrago enfriados al bol con la mezcla de atún. Mezcla suavemente para combinar, teniendo cuidado de no romper el espárrago ni aplastar las alubias.

Step 6

En un bol pequeño, bate juntos el aceite de oliva, vinagre de vino tinto y estragón fresco picado finamente hasta que esté bien combinado. El vinagre ayudará a emulsionar con el aceite para crear un aliño ligero.

Step 7

Vierte el aliño de estragón sobre la ensalada y mezcla suave pero completamente para cubrir todos los ingredientes. Prueba y ajusta el sazón si es necesario—las alcaparras proporcionan salinidad, así que sal adicional puede no ser necesaria.

logifoodcoach.com/recipes/ensalada-mediterranea-de-atun-y-alubias-blancas-con-esparragos-de-primavera

Step 8

Cubre y refrigera durante al menos 15-20 minutos para permitir que los sabores se mezclen, o hasta 4 horas para preparación de comidas. Sirve fría o a temperatura ambiente. Para un control óptimo del azúcar en sangre, come primero las verduras y alubias, seguidas de la proteína rica del atún.