

Ensalada de atún y aguacate baja en índice glucémico

Una ensalada rica en proteínas y amigable con el azúcar en sangre, con atún rico en omega-3, aguacate cremoso y vegetales crujientes con un aderezo de yogur griego.

Preparación: 5 min

Total: 5 min

Porciones: 2

GL 4.3 / GI 21

Ingredientes

Canned, drained weight atún en agua, escurrido

Pre-shredded cabbage and carrots col rallada

Medium-sized, ripe aguacate, cortado en cubos

Raw or roasted semillas de calabaza

Freshly squeezed preferred jugo de limón fresco

Full-fat or 2% recommended yogur griego

Use quality mayo with healthy oils mayonesa de huevo entero

Adds tangy flavor mostaza Dijon

Freshly ground, to taste pimienta negra

Instrucciones

Step 1

Prepara la base del aderezo combinando el yogur griego, la mayonesa de huevo entero, la mostaza Dijon y el jugo de limón recién exprimido en un tazón pequeño.

Step 2

Bate los ingredientes del aderezo vigorosamente hasta que estén completamente suaves y bien emulsionados, creando una base cremosa y ácida. Sazona generosamente con pimienta negra recién molida al gusto.

Step 3

Abre y escurre completamente el atún enlatado, presionando suavemente para eliminar el exceso de agua. Desmenuza el atún en trozos del tamaño de un bocado usando un tenedor.

Step 4

En un tazón grande para ensalada, combina la col rallada con el atún desmenuzado, distribuyendo la proteína uniformemente entre los vegetales.

Step 5

Corta el aguacate por la mitad, retira el hueso y corta la pulpa en cubos del tamaño de un bocado. Incorpora suavemente el aguacate a la mezcla de atún y col, teniendo cuidado de no aplastarlo.

Step 6

Vierte el aderezo de yogur preparado sobre la ensalada y mezcla suavemente pero completamente, asegurándote de que cada ingrediente esté ligeramente cubierto con el aderezo cremoso.

Step 7

Divide la ensalada entre dos tazones o platos para servir, creando un montículo atractivo de la mezcla colorida.

Step 8

Termina cada porción espolvoreando generosamente semillas de calabaza encima para añadir textura crujiente, grasas saludables y un impulso de magnesio. Sirve inmediatamente para mejor textura y sabor.