

Ensalada Mediterránea de Atún Arcoíris con Aderezo de Mostaza

Una ensalada vibrante y rica en proteínas con verduras coloridas y atún magro, aliñada con una vinagreta de mostaza picante—perfecta para mantener estables los niveles de glucosa en sangre.

Preparación: 15 min

Total: 15 min

Porciones: 4

GL 11.6 / GI 35

Ingredientes

Rich in vitamin C, very low GI pimiento rojo, en rodajas

Raw carrots have lower GI than cooked zanahoria grande, rallada

Medium GI - use sparingly or reduce amount granos de maíz dulce en lata, escurridos

Low GI, high fiber vegetable vainas de guisante

Medium GI but nutrient-dense remolacha cocida pequeña, cortada en cuartos

Lean protein, zero glycemic impact atún en lata en agua de manantial, escurrido y desmenuzado

Choose olive oil-based for heart health mayonesa

Helps lower glycemic response zumo de limón fresco

May improve insulin sensitivity mostaza de grano entero

For dressing consistency agua

Negligible glycemic impact, high volume hojas de lechuga

Adds flavor without sugar cebolleta, en rodajas

Instrucciones

Step 1

Comienza preparando todas tus verduras. Lava y corta el pimiento rojo en tiras finas, ralla la zanahoria con un rallador de caja, recorta las vainas de guisante y corta la remolacha cocida en cuartos. Escurre el maíz dulce en lata en un colador, presionando suavemente para eliminar el exceso de líquido.

Step 2

Abre la lata de atún y escúrrela completamente, presionando suavemente para eliminar el exceso de agua. Desmenuza el atún en trozos pequeños con un tenedor, asegurándote de que no queden trozos grandes. Reserva.

Step 3

En un bol grande, combina el pimiento rojo en rodajas, zanahoria rallada, maíz dulce escurrido, vainas de guisante, remolacha cortada en cuartos y atún desmenuzado. Mezcla suavemente los ingredientes hasta que estén distribuidos uniformemente, teniendo cuidado de no romper demasiado la remolacha.

Step 4

Prepara el aderezo de mostaza batiendo 100g de mayonesa, 1 cucharada de zumo de limón fresco, 2 cucharadas de mostaza de grano entero y 2 cucharadas de agua en un bol pequeño. Mezcla vigorosamente hasta que el aderezo sea suave y bien emulsionado. El agua ayuda a diluir la mayonesa para crear una consistencia vertible. Ajusta la consistencia con agua adicional si es necesario, añadiendo 1 cucharadita a la vez.

Step 5

Lava y seca las hojas de lechuga cuidadosamente usando un escurridor de ensalada o un paño de cocina limpio. Colócalas como base en un bol grande de servir o en platos individuales, creando un nido para sostener la mezcla de ensalada.

Step 6

Vierte la mezcla colorida de atún y verduras sobre el bol forrado de lechuga. Distribuye uniformemente si sirves para toda la familia, o divide entre cuatro platos individuales para controlar las porciones, asegurándote de que cada porción reciba aproximadamente 85g de la mezcla de maíz.

Step 7

Vierte el aderezo de mostaza sobre la parte superior de la ensalada justo antes de servir, usando aproximadamente 2-3 cucharadas por porción. Adorna con cebolleta finamente cortada para un sabor suave y fresco y atractivo visual.

Step 8

Sirve inmediatamente para obtener la mejor textura y frescura. Para un control glucémico óptimo, come primero la proteína y las verduras no feculentas, dejando los componentes más ricos en carbohidratos como el maíz dulce para el final. Almacena cualquier componente sobrante por separado en recipientes herméticamente cerrados en el refrigerador hasta 3 días. Mantén el aderezo separado hasta que estés listo para servir para mantener la crujencia.