

Bol de Poder con Salmón y Arroz Integral Bajo en IG

Una comida nutricionalmente densa que combina salmón rico en omega-3 con arroz integral lleno de fibra y edamame para energía sostenida y niveles estables de glucosa en sangre.

Preparación: 15 min Cocción: 25 min Total: 40 min Porciones: 4

GL 8.3 / GI 28

Ingredientes

arroz basmati integral

edamame congelado (habas de soja), descongelado

filetes de salmón sin piel

pepino, cortado en dados

cebollas de primavera, cortadas en rodajas

cilantro fresco, picado aproximadamente

lima, ralladura y jugo

chile rojo, cortado en dados y sin semillas

salsa de soja baja en sodio

Instrucciones

Step 1

Enjuaga el arroz basmati integral a fondo bajo agua fría hasta que el agua salga clara. Esto elimina el exceso de almidón y ayuda a lograr una textura más esponjosa.

Step 2

Cocina el arroz según las instrucciones del paquete en una cacerola mediana con la cantidad apropiada de agua. Configura un temporizador para 3 minutos antes de que el arroz esté completamente cocido.

Step 3

Cuando suene el temporizador, añade el edamame descongelado directamente a la olla de arroz y continúa cocinando durante los últimos 3 minutos. Esto asegura que ambos componentes estén perfectamente tiernos.

Step 4

Mientras se cocina el arroz, coloca los filetes de salmón en un plato apto para microondas. Cubre ligeramente y calienta a potencia alta durante 3 minutos, o hasta que el pescado se desmenuze fácilmente y alcance una temperatura interna de 145°F (63°C). Alternativamente, puedes saltear o hornear el salmón si lo prefieres.

Step 5

Esurre la mezcla de arroz y edamame en un colador de malla fina, luego enjuaga bajo agua corriente fría para detener el proceso de cocción y enfriarlo rápidamente. Sacude el exceso de agua y transfiere a un bol grande para mezclar.

Step 6

Permite que el salmón cocido se enfríe durante 2-3 minutos, luego usa un tenedor para retirar suavemente cualquier piel y desmenuzar el pescado en trozos pequeños.

Step 7

Añade el pepino cortado en dados, las cebollas de primavera cortadas en rodajas, el cilantro picado y el saimón desmenuzado al bol con el arroz y el edamame. Mezcla suavemente todo usando una cuchara grande, teniendo cuidado de no desmenuzar demasiado el salmón.

logifoodcoach.com/recipes/bol-poder-salmon-arroz-integral-bajo-ig

Step 8

En un bol pequeño, bate juntos la ralladura de lima, el jugo de lima, el chile cortado en dados y la salsa de soja baja en sodio hasta que esté bien combinado. Prueba y ajusta el sazón si es necesario.

Step 9

Vierte el aderezo picante sobre la ensalada y mezcla suavemente para cubrir uniformemente. Sirve inmediatamente a temperatura ambiente, o refrigerera hasta 2 horas para una versión fría. Este plato también es excelente para preparar comidas con anticipación para el día siguiente.