

Ensalada de col arcoíris con semillas de calabaza y aderezo de comino y cilantro

Ensaladas



TIEMPO	PORCIONES	RENDIMIENTO
15 min	6	120g

INGREDIENTES

- ****Para el aderezo:****
- • ¼ taza de vinagre de vino tinto
- • ½ taza de aceite de oliva extra virgen
- • 1 cucharadita de comino molido
- • ½ cucharadita de sal
- • 1 bolsa (10 onzas) de mezcla de ensalada de repollo
- • ½ taza de semillas de calabaza sin cáscara
- • ½ taza de cilantro fresco, picado
- ****Ingredientes principales:****
- • 1 bolsa (10 oz) mezcla de ensalada de repollo arcoíris
- • ½ taza semillas de calabaza tostadas sin sal
- • ½ taza cilantro fresco picado finamente
- • Aderezo de comino (preparado según instrucciones)

PREPARACIÓN

****Para hacer el aderezo:****

1. En una ensaladera mediana, mezcle el vinagre, el aceite de oliva, el comino molido y la sal hasta que esté bien incorporado.

****Para preparar la ensalada:****

2. Agregue la mezcla de repollo arcoíris y las semillas de calabaza tostadas. Mezcle uniformemente con el aderezo hasta cubrir todos los ingredientes.

3. Añada el cilantro fresco picado y revuelva nuevamente para distribuir de manera uniforme.

4. Deje reposar la ensalada durante 5-10 minutos antes de servir para que los sabores se integren.

5. Sirva inmediatamente como acompañamiento o plato principal ligero.

COMPLEMENTOS Y SUGERENCIAS

****Beneficios para Diabéticos:****

- Muy baja en carbohidratos netos (solo 2g por porción)
- Alta en fibra para control glucémico
- Semillas de calabaza ricas en magnesio
- Antioxidantes naturales de vegetales coloridos
- Grasas saludables que no elevan la glucosa
- Índice glucémico muy bajo

****Propiedades Nutricionales Específicas:****

- ****Magnesio:**** De las semillas de calabaza, mejora la sensibilidad a la insulina
- ****Fibra soluble:**** Ralentiza la absorción de glucosa
- ****Antioxidantes:**** Protegen contra complicaciones diabéticas
- ****Omega-3 vegetales:**** Reducen la inflamación
- ****Vitamina K:**** Presente en las hojas verdes

****Consejos de Preparación:****

- Use vinagre de vino tinto para mejor control glucémico
- Tueste las semillas de calabaza sin aceite adicional
- Sirva como primer plato para mayor saciedad
- Prepare el aderezo por separado para controlar porciones
- Agregue el cilantro justo antes de servir

****Consejos Especiales para Diabéticos:****

- ****Timing:**** Consuma antes de comidas principales para mejor control
- ****Porciones:**** Respete las ½ taza por porción
- ****Frecuencia:**** Puede consumirse diariamente
- ****Combinaciones:**** Excelente con proteínas magras

- ****Monitoreo:**** Ideal para dietas de conteo de carbohidratos

****Beneficios del Comino:****

- Mejora la digestión y absorción de nutrientes
- Propiedades antiinflamatorias
- Ayuda en el control del peso
- Sabor sin carbohidratos añadidos
- Rico en hierro y antioxidantes

****Beneficios del Cilantro:****

- Propiedades desintoxicantes
- Rico en vitaminas A, C y K
- Ayuda en la digestión
- Sabor fresco sin calorías
- Potencial efecto hipoglucemiante

****Variaciones para Diabéticos:****

- Agregar aguacate en cubos pequeños
- Incluir nueces troceadas (controlar porciones)
- Sustituir por aceite de aguacate
- Añadir hierbas frescas variadas
- Incorporar pepino en cubitos

****Almacenamiento:****

- Aderezo: hasta 1 semana en refrigerador
- Ensalada preparada: consumir el mismo día
- Semillas de calabaza: lugar seco hasta 1 mes
- Cilantro fresco: en refrigerador 3-5 días
- Mezcla de repollo: según fecha de caducidad

****Momento Ideal de Consumo:****

- ****Almuerzo:**** Como primer plato
- ****Cena:**** Acompañamiento perfecto
- ****Snack:**** Porción reducida entre comidas
- ****Pre-comida:**** 15 minutos antes del plato principal
- ****Post-ejercicio:**** Excelente recuperación

****Compatibilidad con Dietas:****

- ? Dieta diabética
- ? Paleo
- ? Keto (en porciones controladas)
- ? Sin gluten
- ? Vegetariana
- ? Baja en carbohidratos
- ? Mediterránea
- ? Antiinflamatoria

****Advertencias y Precauciones:****

- Monitoree la glucosa las primeras veces

- Consuma en las porciones recomendadas
- Evite si hay alergia a semillas
- El aceite de oliva aporta calorías
- Consulte con su médico si toma medicamentos

****Consejos de Compra:****

- Mezcla de repollo fresca y crujiente
- Semillas de calabaza sin sal añadida
- Cilantro de hojas verdes brillantes
- Vinagre de vino tinto de calidad
- Aceite de oliva extra virgen prensado en frío

****Beneficios Adicionales:****

- Hidratación natural por el contenido de agua
- Saciedad prolongada por la fibra
- Mejora la digestión
- Aporte de micronutrientes esenciales
- Bajo costo y fácil preparación

?? Come Rico Hoy

Las mejores recetas para una vida más sana

Descargado el 21/07/2025 desde <https://comericohoy.com>