

# 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 11/02/2026 desde <https://comericohoy.com>