

Panino Club Verde a Basso Indice Glicemico

Un panino a tre strati ricco di nutrienti con cereali integrali ricchi di fibre, avocado cremoso e verdure fresche che non faranno impennare i tuoi livelli di zucchero nel sangue.

Preparazione: 10 min Cottura: 5 min Totale: 15 min Porzioni: 1

GL 24.4 / GI 33

Ingredienti

Choose dense, seeded varieties for lowest GI (50-55) fette di pane integrale o di segale

Chickpea-based, provides protein and fiber hummus pronto

Healthy fats slow glucose absorption piccolo avocado, denocciolato e affettato

Peppery greens, negligible glycemic impact foglie di rucola

Low GI (38), rich in lycopene pomodori ciliegia, affettati

Istruzioni

Step 1

Metti tre fette di pane integrale o di segale nel tostapane e tosta fino a quando non diventano dorate e croccanti. Il processo di tostatura aumenta leggermente l'amido resistente, che è benefico per il controllo della glicemia.

Step 2

Mentre il pane si tosta, prepara le verdure. Taglia l'avocado a metà, rimuovi il nocciolo e scava la polpa. Affetta in fette sottili e uniformi. Lava e asciuga le foglie di rucola, e affetta i pomodori ciliegia a rondelle.

Step 3

Una volta tostato il pane, disponi tutti e tre i pezzi su un tagliere pulito. Spalma un cucchiaio di hummus uniformemente su un lato di ogni fetta, raggiungendo i bordi per una distribuzione massima di sapore e proteine.

Step 4

Sulla prima fetta di toast coperta di hummus, disponi metà delle fette di avocado in uno strato uniforme. Copri con metà delle foglie di rucola, distribuendole uniformemente, quindi aggiungi metà dei pomodori ciliegia affettati. Condisci leggermente con pepe nero macinato fresco.

Step 5

Posiziona la seconda fetta di toast sopra, con il lato dell'hummus rivolto verso il basso, per creare il primo strato del tuo club sandwich. Premi delicatamente per aiutare gli strati ad aderire insieme.

Step 6

Sulla seconda fetta, disponi le fette di avocado rimanenti, seguite dal resto delle foglie di rucola e dai pomodori ciliegia. Condisci di nuovo con pepe nero a piacere.

Step 7

Copri con l'ultima fetta di toast, con il lato dell'hummus rivolto verso il basso, e premi l'intero sandwich insieme con delicatezza ma fermezza. Per un consumo più facile, fissa con stuzzicadenti da cocktail in quattro punti, quindi affetta diagonalmente in quattro spicchi.

Step 8

Servi immediatamente mentre il toast è ancora leggermente caldo. Per una gestione ottimale della glicemia, mangia il sandwich lentamente e considera di consumare prima il ripieno di verdure prima di mangiare tutti gli strati di pane.