

Insalata power alla dea verde a basso indice glicemico

Un'insalata ricca di nutrienti con proteine magre, grassi sani e verdure ricche di fibre con un condimento cremoso alle erbe—perfetta per mantenere stabili i livelli di zucchero nel sangue.

Preparazione: 20 min Cottura: 25 min Totale: 45 min Porzioni: 8

GL 0.8 / GI 14

Ingredienti

~1 lb before baking, provides lean protein to stabilize blood sugar petti di pollo al forno, affettati

adds protein and fat to slow glucose absorption pancetta cotta, tritata

herb-rich dressing with healthy fats condimento alla dea verde

~7.5 oz, high-fiber base with negligible glycemic impact insalata mista

low-carb, high-fiber vegetable ravanelli anguria, affettati sottilmente

95% water content, minimal glycemic impact cetriolo, affettato sottilmente

contains quercetin which may support insulin sensitivity cipolla rossa, affettata sottilmente a spicchi

rich in monounsaturated fats that slow carbohydrate absorption avocado, affettato sottilmente

provides magnesium for insulin function and healthy fats semi di zucca

Istruzioni

Step 1

Prepara i petti di pollo cuocendoli in forno a 190°C per 20-25 minuti finché la temperatura interna raggiunge i 75°C, oppure usa pollo precotto avanzato. Lascia raffreddare leggermente, quindi affetta a strisce sottili.

Step 2

Cuoci la pancetta fino a renderla croccante usando il metodo che preferisci—forno, fornelletto o friggitrice ad aria. Una volta raffreddata, trita o sbriciola in pezzi delle dimensioni di un boccone e metti da parte.

Step 3

Prepara il condimento alla dea verde frullando erbe aromatiche fresche (basilico, prezzemolo, erba cipollina), 120 ml di yogurt greco o 1/2 avocado, 2 cucchiai di succo di limone, 60 ml di olio d'oliva, 1 spicchio d'aglio e sale a piacere fino a ottenere un composto liscio e cremoso. Nota: la base di yogurt greco fornisce più proteine; la base di avocado aumenta i grassi sani. Conserva in frigorifero fino al momento dell'uso.

Step 4

In una grande ciotola per insalata, disponi l'insalata mista come base. Distribuisci uniformemente sulle verdure i ravanelli anguria affettati sottilmente, le rondelle di cetriolo e gli spicchi di cipolla rossa.

Step 5

Disponi artisticamente il petto di pollo affettato e i ventagli di avocado sopra il mix di verdure, distribuendoli uniformemente sull'insalata per porzioni equilibrate. Ogni porzione dovrebbe contenere circa 60 g di pollo e 2-3 fette di avocado.

Step 6

Cospargi la pancetta sbriciolata e i semi di zucca su tutta l'insalata, assicurandoti che ogni porzione riceva una parte di questi condimenti ricchi di proteine. Punta a circa 1 cucchiaino di semi di zucca per porzione.

<https://www.myfitnesspal.com/recipes/insalata-power-alla-dea-verde-a-basso-indice-glicemico>

Step 7

Appena prima di servire, versa il condimento alla dea verde sull'insalata o servilo a parte per porzioni individuali. Usa circa 1,5 cucchiai di condimento per porzione. Mescola delicatamente se desiderato e servi immediatamente per una freschezza e consistenza ottimali.

Step 8

Per una migliore gestione della glicemia, mangia prima le verdure e le proteine prima di eventuali carboidrati di accompagnamento. Questa insalata è completa come pasto unico e si abbina bene con una piccola porzione di quinoa o patata dolce arrostita se si desiderano carboidrati aggiuntivi.