

# 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

[logifoodcoach.com/recipes/insalata-power-alla-dea-verde-a-basso-indice-glicemico](https://logifoodcoach.com/recipes/insalata-power-alla-dea-verde-a-basso-indice-glicemico)

**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, fornello 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 cucchiaini 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.

[logifoodmachine.com/recipes/insalata-power-alla-dea-verde-a-basso-indice-glicemico](https://www.logifoodmachine.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 cucchiaini 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.