

Insalata Messicana a Basso Indice Glicemico con Fagioli e Uova

Un'insalata ricca di proteine ispirata alla cucina messicana con fagioli ricchi di fibre, avocado cremoso e uova sode perfette che mantengono stabile la glicemia per ore.

Preparazione: 10 min

Cottura: 10 min

Totale: 20 min

Porzioni: 4

GL 18.5 / GI 29

Ingredienti

Protein source with zero glycemic impact uova grandi

Healthy fats slow glucose absorption avocado maturi, pelati e snocciolati

Low GI (39), high in resistant starch fagioli rossi in scatola, sciacquati e scolati

Low GI (28), excellent fiber source fagioli rossi in scatola, sciacquati e scolati

Minimal glycemic impact, adds flavor cipolla rossa piccola, affettata sottilmente

Zero glycemic impact, rich in antioxidants foglie di coriandolo fresco, grossolanamente tritato

Low GI (15), high in lycopene pomodorini, dimezzati

Choose sugar-free varieties for best glycemic control condimento al lime e coriandolo

Capsaicin may improve insulin sensitivity peperoncino rosso fresco, privato dei semi e affettato finemente

May help regulate blood sugar levels cumino macinato

Istruzioni

Step 1

Porta un'acqua in una pentola media a ebollizione vivace a fuoco alto. Abbassa delicatamente le uova nell'acqua bollente usando un cucchiaio forato, quindi riduci il fuoco per mantenere un bollore gentile. Imposta un timer per esattamente 6 minuti e 30 secondi per uova sode con tuorli cremosi.

Step 2

Mentre le uova cuociono, prepara un bagno di ghiaccio riempiendo una ciotola media di acqua fredda e cubetti di ghiaccio. Quando il timer suona, trasferisci immediatamente le uova nel bagno di ghiaccio usando un cucchiaio forato. Lasciale raffreddare per almeno 5 minuti per fermare il processo di cottura.

Step 3

Nel frattempo, dimezza gli avocado, rimuovi i noccioli e scava la polpa. Affetta l'avocado in pezzi di dimensioni adatte e mettilo in una grande ciotola da portata. Aggiungi i fagioli rossi e i fagioli rossi sciacquati e scolati alla ciotola.

Step 4

Aggiungi la cipolla rossa affettata sottilmente, i pomodorini dimezzati e le foglie di coriandolo grossolanamente tritate alla ciotola con i fagioli e l'avocado. Mescola delicatamente gli ingredienti, facendo attenzione a non schiacciare l'avocado.

Step 5

In una piccola ciotola, combina il succo di lime fresco, l'olio d'oliva vergine extra, il peperoncino rosso affettato finemente, il cumino macinato, il sale marino e il pepe nero macinato fresco. Mescola insieme finché le spezie non sono distribuite uniformemente e il condimento è ben emulsionato.

Step 6

Una volta che le uova si sono raffreddate completamente, picchiettale delicatamente su una superficie dura e togli il guscio sotto acqua fredda corrente. Asciuga le uova con un foglio di carta assorbente, quindi taglia delicatamente ogni uovo in quarti per il lungo.

Step 7

Versa il condimento al lime speziato sulla miscela di fagioli e verdure, quindi mescola delicatamente tutto insieme finché non è uniformemente ricoperto. Assaggia e regola il condimento con sale aggiuntivo o succo di lime se necessario.

Step 8

Dividi l'insalata tra quattro ciotole o piatti da portata. Disponi i quarti di uovo sodo in cima a ogni porzione, annidandoli nell'insalata. Servi immediatamente mentre le uova sono ancora leggermente tiepide per il miglior sapore e consistenza. Per un controllo ottimale della glicemia, mangia le verdure e le proteine prima di aggiungere tortillas o pane come accompagnamento.