

Insalata Messicana a Basso Indice Glicemico con Tortilla Chips al Forno

I fagioli neri ricchi di fibre e l'avocado cremoso creano un'insalata amica della glicemia che è saziente, colorata e ricca di nutrienti per un'energia costante.

Preparazione: 10 min

Cottura: 12 min

Totale: 22 min

Porzioni: 4

GL 15.0 / GI 37

Ingredienti

Use whole wheat tortillas for even lower GI; keep portions small as these are moderate GI
tortillas di farina, tagliate a pezzetti

olio extravergine di oliva

miscela di spezie cajun o messicane

lattuga romana, tritata

Excellent low-GI protein source (GI ~30); rinsing reduces sodium fagioli neri in scatola, risciacquati e scolati

pomodori ciliegia, dimezzati

Nearly zero GI; healthy fats slow glucose absorption avocado maturo, snocciolato, sbucciato e affettato

lime fresco, spremuto

logifoodcoach.com/recipes/insalata-messicana-basso-indice-glicemico-tortilla-chips-forno

foglie di coriandolo fresco

Istruzioni

Step 1

Preriscalda il forno a 200°C (180°C ventilato/400°F/livello 6). Rivesti una teglia con carta da forno per una pulizia facile.

Step 2

Taglia le tortillas di farina a pezzetti delle dimensioni di un boccone, circa 2-3 cm quadrati. Distribuiscili uniformemente sulla teglia preparata in un unico strato per garantire una doratura uniforme.

Step 3

Versa l'olio d'oliva sui pezzi di tortilla e cospargili con le spezie cajun o messicane. Mescola tutto insieme con le mani fino a quando i pezzi non sono uniformemente ricoperti. Cuoci per 10-12 minuti, controllando a 8 minuti, fino a quando non sono dorati e croccanti. Il metodo di cottura al forno mantiene l'indice glicemico intorno a 60 rispetto ai chip fritti che possono superare 75. Metti da parte per raffreddare completamente per la massima croccantezza.

Step 4

Mentre i chip di tortilla cuociono, prepara le verdure. Trita la lattuga romana a pezzetti e mettila in una grande ciotola da portata. La romana fornisce significativamente più vitamine A, K e folato rispetto alla lattuga iceberg mantenendo lo stesso impatto glicemico basso. Dimezza i pomodori ciliegia e aggiungili alla ciotola.

Step 5

Risciacqua bene i fagioli neri sotto acqua fredda in un colino per rimuovere l'eccesso di sodio e amido. Scola bene e aggiungi all'insalata. I fagioli neri forniscono la base di questo pasto a basso indice glicemico con il loro indice glicemico di circa 30 e alto contenuto di fibre.

Step 6

Taglia gli avocado a metà, rimuovi i noccioli e scava la polpa. Affetta in pezzi uniformi e mescola immediatamente con il succo di lime fresco in una piccola ciotola per evitare l'annerimento e aggiungere un sapore brillante. I grassi sani nell'avocado aiutano a rallentare l'assorbimento dei carboidrati e abbassano la risposta glicemica complessiva del pasto.

Step 7

Aggiungi l'avocado condito con lime alla ciotola dell'insalata. Mescola delicatamente tutti gli ingredienti, facendo attenzione a non schiacciare l'avocado. Per un controllo ottimale della glicemia, puoi mangiare prima le verdure, poi i fagioli e l'avocado, il che aiuta a moderare l'assorbimento del glucosio.

Step 8

Dividi l'insalata tra 4 piatti o ciotole da portata, assicurandoti che ogni porzione sia circa 1,5 tazze. Conisci ogni porzione con circa 1/4 di tazza dei chip di tortilla croccanti e guarnisci con foglie di coriandolo fresco poco prima di servire. Servi immediatamente per il miglior contrasto di texture tra chip croccanti e verdure fresche. Questa porzione fornisce macronutrienti equilibrati mantenendo il carico glicemico a circa 15 per porzione.