

Insalata greca mediterranea a basso indice glicemico

Una vivace insalata greca amica della glicemia con verdure croccanti, olive saporite e feta cremosa—perfetta per energia stabile e benessere mediterraneo.

Preparazione: 15 min

Totale: 15 min

Porzioni: 4

GL 1.4 / GI 15

Ingredienti

Low GI vegetable, rich in lycopene pomodori maturi, tagliati a pezzi

Very low GI, high water content cetriolo, tagliato a mezzelune

Contains quercetin for insulin sensitivity cipolla rossa piccola, affettata sottilmente

Low GI, high in vitamin C peperone verde medio, affettato

Healthy fats slow glucose absorption olive Kalamata

Antioxidant herb origano secco

For seasoning sale marino fino

For seasoning pepe nero macinato fresco

Vinegar may improve insulin sensitivity aceto di vino rosso

Monounsaturated fats for glycemic control olio extravergine d'oliva

Protein and fat moderate blood sugar response feta, tagliata a fette generose

Istruzioni

Step 1

Metti la cipolla rossa affettata sottilmente in una ciotola di acqua fredda e lascia in ammollo per 10 minuti. Questo passaggio attenua il sapore forte e pungente mantenendo la consistenza croccante della cipolla e aiuta a ridurre l'impatto glicemico rimuovendo parte degli zuccheri naturali. Scola bene e asciuga con carta da cucina.

Step 2

In una grande ciotola da portata, unisci i pezzi di pomodoro, le mezzelune di cetriolo, le fette di cipolla rossa scolate e le strisce di peperone verde. Mescola delicatamente per distribuire le verdure uniformemente nella ciotola.

Step 3

Aggiungi le olive Kalamata al mix di verdure. Cospargi l'origano secco, il sale marino e una generosa macinata di pepe nero fresco sull'insalata. Mescola tutto accuratamente e lascia riposare l'insalata per 5 minuti così le verdure rilasciano i loro succhi naturali.

Step 4

Mescola di nuovo delicatamente l'insalata per ridistribuire i condimenti. Versa l'aceto di vino rosso uniformemente sulle verdure, seguito dall'olio extravergine d'oliva. Mescola ancora una volta per assicurarti che ogni ingrediente sia leggermente ricoperto dal condimento. L'acidità dell'aceto aiuta ad abbassare la risposta glicemica complessiva del pasto.

Step 5

Disponi le fette di feta sopra l'insalata, adagiandole tra le verdure piuttosto che mescolarle. Questa presentazione tradizionale permette ai commensali di avere feta in ogni boccone mantenendo la sua consistenza cremosa. Le proteine e i grassi nella feta stabilizzano ulteriormente i livelli di zucchero nel sangue.

Step 6

Completa con un pizzico aggiuntivo di origano secco cosparso sulla feta e le verdure. Assaggia e aggiusta il condimento con più sale, pepe, aceto o olio d'oliva se desiderato.

Step 7

Servi immediatamente a temperatura ambiente per sapore e beneficio glicemico ottimali. Per la migliore gestione della glicemia, mangia prima le verdure prima di pane o carboidrati, permettendo alle fibre e ai grassi sani di rallentare l'assorbimento del glucosio. Questa insalata fornisce energia sostenuta per 3-4 ore senza picchi glicemici.