

Avocado ripieni di salmone con erbe fresche a basso indice glicemico

Un'insalata di salmone ricca di proteine servita in metà di avocado cremoso crea un pranzo che non alza la glicemia, con grassi sani, omega-3 e zero carboidrati raffinati.

Preparazione: 10 min

Totale: 10 min

Porzioni: 4

GL 1.4 / GI 31

Ingredienti

Choose avocados that yield slightly to pressure; extremely low GI with healthy fats that slow glucose absorption avocado grandi maturi, tagliati a metà e snocciolati

High-quality protein with zero glycemic impact; omega-3 fatty acids support insulin sensitivity salmone selvaggio in scatola, sgocciolato

Minimal carbohydrate content; adds flavor without affecting blood sugar cipollotti freschi, tritati finemente

Aromatic herb with negligible carbs and potential blood sugar benefits aneto fresco, tritato finemente

Rich in antioxidants; virtually no glycemic impact prezzemolo fresco, tritato finemente

May help improve insulin sensitivity; minimal carbohydrate per serving aglio, tritato

Low glycemic; citric acid may help moderate blood sugar response succo di limone fresco

Pure fat with zero glycemic impact; supports cardiovascular health olio extravergine d'oliva

May improve post-meal glucose response when consumed with meals aceto di mele

logifoodcoach.com/recipes/avocado-ripieni-di-salmone-con-erbe-fresche-a-basso-indice-glicemico

No glycemic impact; adjust to taste preference sale marino

Capsaicin may boost metabolism; zero glycemic impact pepe di Cayenna

Istruzioni

Step 1

Taglia ogni avocado a metà per il lungo, facendo scorrere con attenzione il coltello intorno al nocciolo. Ruota le metà per separarle e rimuovi il nocciolo picchiettandoci delicatamente sopra con il coltello e ruotando. Disponi le quattro metà di avocado su un piatto da portata o su piatti individuali, con il lato cavo verso l'alto.

Step 2

Apri e sgocciola accuratamente il salmone in scatola, rimuovendo il liquido in eccesso. Trasferisci il salmone in una ciotola media e usa una forchetta per sfilacciarlo in pezzi più piccoli, controllando e rimuovendo eventuali lisce o pelle.

Step 3

Aggiungi i cipollotti tritati, l'aneto fresco, il prezzemolo e l'aglio nella ciotola con il salmone. Queste erbe fresche forniscono un sapore vivace e composti benefici senza aggiungere carboidrati.

Step 4

Versa il succo di limone, l'olio d'oliva e l'aceto di mele. La combinazione di acido e grassi sani crea un condimento leggero che esalta il salmone supportando una glicemia stabile.

Step 5

Condisci il composto con sale marino e un pizzico di pepe di Cayenna per un calore sottile. Mescola delicatamente tutti gli ingredienti fino a quando sono uniformemente combinati, facendo attenzione a non mescolare troppo e scomporre eccessivamente il salmone.

Step 6

Assaggia l'insalata di salmone e aggiusta il condimento se necessario. Potresti volere succo di limone aggiuntivo per vivacità o più sale a seconda delle tue preferenze.

Step 7

Dividi il composto di salmone equamente tra le quattro metà di avocado, disponendolo generosamente nella cavità dove è stato rimosso il nocciolo. Ogni porzione dovrebbe contenere circa un quarto del ripieno.

Step 8

Servi immediatamente per la migliore consistenza e sapore. Per una gestione ottimale della glicemia, mangia prima l'avocado e i grassi sani, il che aiuterà a rallentare l'assorbimento di eventuali carboidrati consumati più tardi nel pasto. Guarnisci con erbe fresche extra o un leggero filo d'olio d'oliva se desiderato.