

Insalata energetica con tonno e avocado a basso indice glicemico

Un'insalata ricca di proteine e amica della glicemia, con tonno ricco di omega-3, avocado cremoso e verdure croccanti condite con una salsa allo yogurt greco.

Preparazione: 5 min

Totale: 5 min

Porzioni: 2

GL 4.3 / GI 21

Ingredienti

Canned, drained weight tonno al naturale, sgocciolato

Pre-shredded cabbage and carrots cavolo cappuccio tritato

Medium-sized, ripe avocado, a cubetti

Raw or roasted semi di zucca

Freshly squeezed preferred succo di limone fresco

Full-fat or 2% recommended yogurt greco

Use quality mayo with healthy oils maionese all'uovo

Adds tangy flavor senape di Digione

Freshly ground, to taste pepe nero

Istruzioni

Step 1

Prepara la base del condimento unendo lo yogurt greco, la maionese all'uovo, la senape di Digione e il succo di limone appena spremuto in una ciotolina.

Step 2

Sbatti energicamente gli ingredienti del condimento fino a ottenere un composto completamente liscio e ben emulsionato, creando una base cremosa e saporita. Condisci generosamente con pepe nero macinato fresco a piacere.

Step 3

Apri e sgocciola accuratamente il tonno in scatola, premendo delicatamente per rimuovere l'acqua in eccesso. Sfilaccia il tonno in pezzi di dimensioni moderate usando una forchetta.

Step 4

In una ciotola capiente, unisci il cavolo cappuccio tritato con il tonno sfilacciato, distribuendo le proteine uniformemente tra le verdure.

Step 5

Taglia l'avocado a metà, rimuovi il nocciolo e taglia la polpa a cubetti. Incorpora delicatamente l'avocado al composto di tonno e cavolo, facendo attenzione a non schiacciarlo.

Step 6

Versa il condimento allo yogurt preparato sull'insalata e mescola delicatamente ma accuratamente, assicurandoti che ogni ingrediente sia leggermente ricoperto dal condimento cremoso.

Step 7

Dividi l'insalata tra due ciotole o piatti da portata, creando un mucchietto attraente del composto colorato.

Step 8

Completa ogni porzione cospargendo generosamente i semi di zucca sopra per aggiungere croccantezza, grassi salutari e una dose di magnesio. Servi immediatamente per ottenere la migliore consistenza e sapore.