

Insalata di Tonno Arcobaleno Mediterranea con Condimento al Senape

Un'insalata vibrante e ricca di proteine con verdure colorate e tonno magro, condita con una vinaigrette al senape piccante—perfetta per mantenere stabili i livelli di zucchero nel sangue.

Preparazione: 15 min

Totale: 15 min

Porzioni: 4

GL 11.6 / GI 35

Ingredienti

Rich in vitamin C, very low GI peperone rosso, affettato

Raw carrots have lower GI than cooked carota grande, grattugiata

Medium GI - use sparingly or reduce amount granturco dolce in scatola, scolato

Low GI, high fiber vegetable taccole

Medium GI but nutrient-dense barbabietola baby cotta, tagliata a quarti

Lean protein, zero glycemic impact tonno in scatola in acqua di sorgente, scolato e sbriciolato

Choose olive oil-based for heart health maionese

Helps lower glycemic response succo di limone fresco

May improve insulin sensitivity senape integrale

For dressing consistency acqua

Negligible glycemic impact, high volume foglie di lattuga

Adds flavor without sugar cipollotto, affettato

logifoodcoach.com/recipes/insalata-di-tonno-arcobaleno-mediterranea-con-condimento-al-senape

Istruzioni

Step 1

Inizia preparando tutte le tue verdure. Lava e affetta il peperone rosso in strisce sottili, grattugia la carota usando una grattugia, pulisci le taccole e taglia la barbabietola baby cotta a quarti. Scola il granturco dolce in scatola in un colino, premendo delicatamente per rimuovere l'eccesso di liquido.

Step 2

Apri la scatola di tonno e scolala completamente, premendo delicatamente per rimuovere l'acqua in eccesso. Sbriciola il tonno in pezzi della dimensione di un boccone usando una forchetta, assicurandoti che non rimangano grandi pezzi. Metti da parte.

Step 3

In una grande ciotola, combina il peperone affettato, la carota grattugiata, il granturco scolato, le taccole, la barbabietola tagliata a quarti e il tonno sbriciolato. Mescola delicatamente gli ingredienti finché non sono distribuiti uniformemente, facendo attenzione a non rompere troppo la barbabietola.

Step 4

Prepara il condimento al senape mescolando insieme 100g di maionese, 1 cucchiaio di succo di limone fresco, 2 cucchiaini di senape integrale e 2 cucchiaini di acqua in una piccola ciotola. Mescola vigorosamente finché il condimento non è liscio e ben emulsionato. L'acqua aiuta a diluire la maionese per creare una consistenza versabile. Regola la consistenza con acqua aggiuntiva se necessario, aggiungendo 1 cucchiaino alla volta.

Step 5

Lava e asciuga le foglie di lattuga accuratamente usando uno spinner per insalata o un asciugamano da cucina pulito. Disponile come base in una grande ciotola da portata o su piatti individuali, creando un nido per contenere il composto di insalata.

Step 6

Versa il colorato composto di tonno e verdure sulla lattuga nella ciotola. Distribuisci uniformemente se servi in famiglia, o dividi tra quattro piatti individuali per il controllo delle porzioni, assicurandoti che ogni porzione riceva circa 85g del composto di mais.

Step 7

Versa il condimento al senape sopra l'insalata poco prima di servire, usando circa 2-3 cucchiaini per porzione. Guarnisci con cipollotto affettato finemente per un sapore di cipolla fresco e mite e un appeal visivo.

Step 8

Servi immediatamente per la migliore consistenza e freschezza. Per una gestione ottimale della glicemia, mangia prima le proteine e le verdure non amidacee, lasciando i componenti più ricchi di carboidrati come il granturco dolce per ultimo. Conserva i componenti avanzati separatamente in contenitori ermetici in frigorifero fino a 3 giorni. Mantieni il condimento separato fino al momento di servire per mantenere la croccantezza.