

Insalata di Noodles Vietnamita con Pollo e Verdure a Basso Indice Glicemico

Un'insalata di noodles vibrante e amica della glicemia, con noodles shirataki, pollo magro e verdure croccanti condite con un dressing al lime e sesamo piccante, arricchito di erbe fresche.

Preparazione: 20 min Cottura: 5 min Totale: 25 min Porzioni: 3

GL 2.3 / GI 23

Ingredienti

Low-GI alternative to rice noodles, virtually zero net carbs noodles shirataki (noodles di konjac)

Medium GI when raw, high in fiber una carota media, sbucciata a nastri

Very low GI, high water content cetriolo, sbucciato a nastri

Lean protein, no glycemic impact petti di pollo cotti, sminuzzati

Very low GI, adds crunch and nutrients ravanelli, affettati sottilmente

Contains quercetin, moderate in moderation cipolla rossa, affettata finemente

No glycemic impact, aids digestion foglie di menta fresca, staccate

Low GI, healthy fats slow glucose absorption arachidi tostate naturali, grossolanamente tritati

Capsaicin may improve insulin sensitivity un piccolo peperoncino rosso, privato dei semi e finemente tritato

Vitamin C, helps moderate glycemic response lime, scorza e succo

No glycemic impact, umami flavor salsa di pesce

Choose low-sodium to reduce salt intake salsa di soia a basso contenuto di sodio

Healthy fats, no glycemic impact olio di sesamo tostato

Istruzioni

Step 1

Prepara i noodles shirataki scolandoli accuratamente e risciacquandoli sotto acqua fredda per 2 minuti per rimuovere qualsiasi odore residuo. Asciuga con carta assorbente, quindi fai brevemente bollire in acqua bollente per 2-3 minuti. Scola completamente e metti da parte per raffreddare.

Step 2

Mentre i noodles si raffreddano, prepara il dressing in una grande ciotola da portata. Grattugia la scorza del lime direttamente nella ciotola, quindi taglia e spremi tutto il succo. Aggiungi la salsa di pesce, la salsa di soia a basso contenuto di sodio e l'olio di sesamo tostato. Sbatti vigorosamente finché il dressing non è ben emulsionato e leggermente addensato.

Step 3

Usando un pelapatate affilato, crea lunghi nastri dalla carota pelando da cima a fondo con movimenti lisci. Continua finché non raggiungi il torsolo. Per il cetriolo, pela i nastri allo stesso modo, fermandoti quando raggiungi il centro pieno di semi. Scarta il torsolo del cetriolo poiché i semi aggiungono umidità in eccesso.

Step 4

Aggiungi i noodles shirataki raffreddati alla ciotola con il dressing e mescola accuratamente per ricoprire ogni filo. I noodles assorbiranno i sapori magnificamente. Aggiungi i nastri di carota, i nastri di cetriolo, i ravanelli affettati sottilmente e la cipolla rossa finemente affettata alla ciotola.

logifoodcoach.com/recipes/insalata-noodles-vietnamita-pollo-verdure-basso-indice-glicemico

Step 5

Sminuzza i petti di pollo cotti in pezzi di dimensioni adatte usando due forchette o le mani, tirando lungo la venatura della carne. Aggiungi il pollo sminuzzato alla ciotola insieme alle foglie di menta staccate. Riserva alcune foglie di menta per guarnire se desiderato.

Step 6

Usando le mani o le pinze per insalata, mescola delicatamente ma accuratamente tutti gli ingredienti, assicurandoti che il dressing ricopra tutto uniformemente. Le verdure dovrebbero brillare e i colori dovrebbero essere vibranti e ben distribuiti in tutta l'insalata.

Step 7

Poco prima di servire, trita grossolanamente le arachidi tostate e trita finemente il peperoncino rosso privato dei semi. Cospargi le arachidi e il peperoncino sopra l'insalata. Per un controllo ottimale della glicemia, servi immediatamente e incoraggia i commensali a mangiare prima le verdure, seguite dalle proteine, poi dai noodles. Questa sequenza alimentare aiuta a minimizzare i picchi di glucosio.