

# 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 tritate

**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](https://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.