

Laagglycemische Mexicaanse Zwartbonensalade met Gebakken Tortillachips

Vezelrijke zwartbonen en romige avocado creëren een bloedsuikervriendelijke salade die voedzaam, kleurrijk en vol nutriënten is voor stabiele energie.

Vorbereiding: 10 min

Koken: 12 min

Totaal: 22 min

Porties: 4

GL 15.0 / GI 37

Ingrediënten

Use whole wheat tortillas for even lower GI; keep portions small as these are moderate GI bloemmeel tortilla's, in kleine stukjes gesneden

extra vierge olijfolie

Cajun of Mexicaanse kruidenmix

ijsbergsla, fijngehakt

Excellent low-GI protein source (GI ~30); rinsing reduces sodium blikjes zwartbonen, uitgelekt en afgespoeld

cherrytomaatjes, gehalveerd

Nearly zero GI; healthy fats slow glucose absorption rijpe avocado's, ontpit, geschild en in plakken gesneden

logifoodcoach.com/recipes/laagglycemische-mexicaanse-zwartbonensalade-met-gebakken-tortillach

verse limoen, geperst

verse korianderblaadjes

Instructies

Step 1

Verwarm uw oven voor op 200°C (180°C ventilator/400°F/gasstand 6). Bekleed een bakplaat met bakpapier voor gemakkelijk schoonmaken.

Step 2

Snijd de bloemmeel tortilla's in hapklare stukjes, ongeveer 2-3 cm vierkantjes. Verdeel ze gelijkmatig op de voorbereide bakplaat in één laag voor gelijkmatig knapperig worden.

Step 3

Druppel de olijfolie over de tortillastukjes en bestrooi met de Cajun of Mexicaanse kruiden. Meng alles met uw handen totdat de stukjes gelijkmatig bedekt zijn. Bak 10-12 minuten, controleer op 8 minuten, totdat goudbruin en knapperig. De bakmethode houdt de GI rond 60 vergeleken met gebakken chips die GI boven 75 kunnen bereiken. Zet apart om volledig af te koelen voor maximale knapperigheid.

Step 4

Terwijl de tortillachips bakken, bereidt u uw groenten voor. Snijd de romaine sla in hapklare stukjes en plaats in een grote serveerschaal. Romaine biedt aanzienlijk meer vitamines A, K en folaat dan ijsbergsla terwijl dezelfde lage glycemische impact behouden blijft. Halveer de cherrytomaatjes en voeg ze toe aan de schaal.

Step 5

Spoel de zwartbonen goed af onder koud water in een zeef om overtollig zout en zetmeel te verwijderen. Goed uitlekken en toevoegen aan de saladeschaal. De zwartbonen vormen de basis van deze laagglycemische maaltijd met hun GI van ongeveer 30 en hoog vezelgehalte.

Step 6

Snijd de avocado's doormidden, verwijder de pitten en schep het vruchtvlees eruit. Snijd in gelijke stukken en meng onmiddellijk met het verse limoensap in een kleine schaal om verkleuring te voorkomen en heldere smaak toe te voegen. De gezonde vetten in avocado helpen koolhydraatabsorptie te vertragen en verlagen de totale glycemische respons van de maaltijd.

Step 7

Voeg de met limoen afgewerkte avocado toe aan de saladeschaal. Meng alle ingrediënten voorzichtig, zorg ervoor dat u de avocado niet fijnmaakt. Voor optimaal bloedsuikerbeheer kunt u eerst de groenten eten, daarna de bonen en avocado, wat glucoseabsorptie helpt matigen.

Step 8

Verdeel de salade over 4 serveerbordes of kommen, zorg ervoor dat elke portie ongeveer 350 ml is. Garneer elke portie met ongeveer 60 ml van de knapperige tortillachips en garneer met verse korianderblaadjes vlak voor serveren. Serveer onmiddellijk voor het beste textuurcontrast tussen knapperige chips en verse groenten. Deze portiegrootte biedt evenwichtige macronutriënten terwijl de glycemische belasting op ongeveer 15 per portie wordt gehouden.