

Lavglykemisk green goddess power-salat

En næringsrik salat med magert protein, sunne fettstoffer og fiberrike grønnsaker med en kremet urtedressing – perfekt for stabile blodsukkernivåer.

Forberedelse: 20 min

Tilberedning: 25 min

Totalt: 45 min

Porsjoner: 8

GL 0.8 / GI 14

Ingredienser

~1 lb before baking, provides lean protein to stabilize blood sugar bakte kyllingbryst, skåret i skiver

adds protein and fat to slow glucose absorption stekt bacon, hakket

herb-rich dressing with healthy fats green goddess-dressing

~7.5 oz, high-fiber base with negligible glycemic impact blandede salater

low-carb, high-fiber vegetable vannmelonreddiker, tyntskåret

95% water content, minimal glycemic impact agurk, tyntskåret

contains quercetin which may support insulin sensitivity rødløk, tyntskåret i kvartmåner

rich in monounsaturated fats that slow carbohydrate absorption avokado, tyntskåret

provides magnesium for insulin function and healthy fats gresskarfrø

logifoodcoach.com/recipes/lavglykemisk-green-goddess-power-salat

Instruksjoner

Step 1

Forbered kyllingbrystene ved å bake dem på 190°C i 20-25 minutter til kjernetemperaturen når 74°C, eller bruk ferdigstekt kylling fra før. La det avkjøles litt, og skjær deretter i tynne strimler.

Step 2

Stek baconet til det er sprøtt ved hjelp av din foretrukne metode – ovn, komfyr eller airfryer. Når det er avkjølt, hakk eller smuldrer det i passende biter og sett til side.

Step 3

Lag green goddess-dressing ved å blande friske urter (basilikum, persille, gressløk), enten 1 dl gresk yoghurt eller 1/2 avokado, 2 ss sitrønsaft, 1/2 dl olivenolje, 1 hvitløksfedd og salt etter smak til det er jevnt og kremete. Merk: Gresk yoghurt gir mer protein; avokado øker sunne fettstoffer. Sett i kjøleskapet til det skal brukes.

Step 4

I en stor salatbolle legger du de blandede salatene som bunn. Fordel de tyntskårne vannmelonreddikene, agurskivene og rødløkkvartmåne jevnt over salatene.

Step 5

Legg pent til de skårne kyllingbrystskivene og avokadoviftene på toppen av grønnsaksblandingen, og fordel dem jevnt over salaten for balanserte porsjoner. Hver porsjon bør inneholde omtrent 60 g kylling og 2-3 avokadoskiver.

Step 6

Dryss det smuldrede baconet og gresskarfrøene over hele salaten, og sørg for at hver porsjon får en del av disse proteinrike toppene. Sikt mot omtrent 1 ss gresskarfrø per porsjon.

Step 7

Rett før servering, drypp green goddess-dressing over salaten eller server den ved siden av for individuelle porsjoner. Bruk omtrent 1,5 ss dressing per porsjon. Bland forsiktig hvis ønskelig, og server umiddelbart for optimal friskhet og konsistens.

Step 8

For best blodsukkerregulering, spis grønnsakene og proteinet først før eventuelle karbohydrater. Denne salaten er komplett som et frittstående måltid og passer godt sammen med en liten porsjon quinoa eller ovnsbakt søtpotet hvis du ønsker ekstra karbohydrater.