

Lavglykemisk mexicansk svartbønnersalat med bakte tortillabrikker

Fiberrike svartbønner og kremete avokado skaper en blodsukkervennlig salat som er tilfredsstillende, fargerik og pakket med næringsstoffer for stabil energi.

Forberedelse: 10 min

Tilberedning: 12 min

Totalt: 22 min

Porsjoner: 4

GL 15.0 / GI 37

Ingredienser

Use whole wheat tortillas for even lower GI; keep portions small as these are moderate GI
hvetemeltortillas, kuttet i små biter

ekstra jomfru olivolje

Cajun- eller mexicansk krydderblandning

isbergsalat, revet

Excellent low-GI protein source (GI ~30); rinsing reduces sodium hermetiske svartbønner, skyllet og drenert

kirsebærtomater, halvert

Nearly zero GI; healthy fats slow glucose absorption modne avokadoer, steinet, skalert og skåret

logifoodcoach.com/recipes/lavglykemisk-mexicansk-svartbønnersalat-med-bakte-tortillabrikker

frisk lime, presset

friske korianderblade

Instruksjoner

Step 1

Forvarm ovnen til 200°C (180°C vifte/400°F/gassmerke 6). Legg pergamentpapir på et bakebrett for enkel rydding.

Step 2

Kutt hvetemeltourtillaene i bitmål, omtrent 2-3 cm kvadrater. Spre dem jevnt på det forberedte bakebrettet i ett lag for å sikre jevn sprøhet.

Step 3

Dryss olivoljen over tortillabrikene og strø på Cajun- eller mexicansk krydder. Bland alt sammen med hendene dine til bitene er jevnt belagt. Bak i 10-12 minutter, sjekk ved 8 minutter, til gyllen og sprø. Bakemetoden holder GI omkring 60 sammenlignet med friterte brikker som kan overstige 75 GI. Sett til side for å kjøle helt ned for maksimal sprøhet.

Step 4

Mens tortillabrikene bakes, forbered grønnsakene dine. Riv romaine-salaten i bitmål og legg i en stor serveringsskål. Romaine gir betydelig flere vitaminer A, K og folat enn isbergsalat mens du opprettholder samme lavglykemiske påvirkning. Halver kirsebærtomatene og legg dem i skålen.

Step 5

Skyll svartbønnene grundig under kaldt vann i en dørslag for å fjerne overskytende natrium og stivelse. Dren godt og legg til salatskålen. Svartbønnene gir grunnlaget for dette lavglykemiske måltidet med sin GI på omkring 30 og høyt fiberinnhold.

Step 6

Kutt avokadoene i to, fjern steinen, og skrap ut kjøttet. Skjær i jevne biter og bland umiddelbart med frisk limesaft i en liten skål for å forhindre brunfargning og tilføre lystig smak. De sunne fettene i avokado hjelper til med å bremse karbohydratabsorpsjonen og senke den samlede glykemiske responsen på måltidet.

Step 7

Legg den limekledde avokadoen til salatskålen. Bland alle ingredienser forsiktig, og vær forsiktig med ikke å knuse avokadoen. For optimal blodsukkerkontroll kan du spise grønnsakene først, deretter bønnene og avokadoen, noe som hjelper til med å moderere glukoseabsorpsjonen.

Step 8

Del salaten mellom 4 serveringskål eller boller, og sikre at hver porsjon er omkring 1,5 kopper. Topp hver porsjon med omkring 1/4 kopp av de sprøe tortillabrikene og garner med friske korianderblade rett før servering. Servér umiddelbart for best teksturkontrast mellom sprøe brikker og friske grønnsaker. Denne porsjonstørrelsen gir balanserte makronæringsstoffer mens den holder den glykemiske belastningen på omkring 15 per porsjon.