

Sałatka z trzech rodzajów fasoli o niskim indeksie glikemicznym z ziołowym winaigretem

Bogata w błonnik mieszanka fasoli w pikantnym winegarecie, która stabilizuje poziom cukru we krwi, jednocześnie dostarczając wspaniałego smaku na letnie spotkania.

Przygotowanie: 15 min

Razem: 45 min

Porcje: 5

GL 6.5 / GI 50

Składniki

Low GI (24), excellent fiber source fasola kidney, odsączona i przepłukana

Low GI (31), creamy texture fasola cannellini, odsączona i przepłukana

Very low GI, adds crunch mrożona fasolka szparagowa, rozmrożona

Contains quercetin for blood sugar support czerwona cebula, drobno pokrojona w kostkę

Antioxidant-rich herb świeża natka pietruszki, posiekana

May improve insulin sensitivity ocet jabłkowy

Healthy fats slow glucose absorption oliwa z oliwek extra virgin

REDUCED from original - consider erythritol or stevia for zero glycemic impact słodzik granulowany lub cukier

drobna sól morska

[logifoodcoach.com/recipes/salatka-z-trzech-rodzajow-fasoli-o-niskim-indeksie-glikemicznym-z-ziolowym-](https://logifoodcoach.com/recipes/salatka-z-trzech-rodzajow-fasoli-o-niskim-indeksie-glikemicznym-z-ziolowym-winaigretem)

świeżo zmielony czarny pieprz

winaigretem

Adds tang without sugar musztarda dijon

Instrukcje

Step 1

Otwórz obie puszki fasoli kidney i fasoli cannellini. Przełóż do drobnego sitka i dokładnie przepłucz pod zimną bieżącą wodą przez 30 sekund, aby usunąć nadmiar sodu i skrobi. Całkowicie odsącz i przełóż do dużej miski.

Step 2

Jeśli używasz mrożonej fasolki szparagowej, umieść ją w durszlaku i przepłucz pod zimną wodą, aż całkowicie się rozmrozi, lub zostaw w temperaturze pokojowej na 20 minut. Osusz ręcznikiem papierowym, aby usunąć nadmiar wilgoci, następnie dodaj do miski z pozostałą fasolą.

Step 3

Obierz i pokrój czerwoną cebulę w cienkie plasterki, następnie zanurz plasterki w małej misce wypełnionej lodowatą wodą. Zostaw na 5 minut, aby złagodzić ostrość i poprawić strawność. Dobrze odsącz, osusz i drobno pokrój w kostkę. Dodaj do mieszanki fasoli.

Step 4

Przepłucz świeżą natkę pietruszki pod zimną wodą i utryś do sucha. Oderwij listki od łodyg i grubo posiekaj, aż uzyskasz około ¼ szklanki. Dodaj posiekaną natkę pietruszki do miski z fasolą i cebulą.

Step 5

W oddzielnej małej misce lub słoiku z pokrywką połącz ocet jabłkowy, oliwę z oliwek, słodzik, sól, czarny pieprz i musztardę dijon. Ubijaj energicznie przez 30 sekund, aż sos będzie całkowicie wyemulgowany i lekko zagęszczony, lub wstrząśnij w zamkniętym słoiku, aż będzie dobrze połączony.

Step 6

Wlej przygotowany sos na mieszankę fasoli. Używając dużej łyżki lub szpatułki, delikatnie wymieszaj wszystko razem, aż wszystkie składniki będą równomiernie pokryte winagretem. Uważaj, aby nie roznieść fasoli.

winaigretem

Step 7

Przykryj miskę szczelnie folią spożywczą lub przełóż do hermetycznego pojemnika. Wstaw do lodówki na co najmniej 30 minut i do 24 godzin, aby smaki się połączyły, a fasola wchłonęła sos. Dobrze wymieszaj przed podaniem, spróbuj i w razie potrzeby popraw. Podawaj schłodzoną jako danie dodatkowe lub lekki lunch w połączeniu z chudym białkiem dla optymalnej równowagi poziomu cukru we krwi.