

Miska z makaronem ryżowym, krewetkami i warzywami o niskim indeksie glikemicznym

Odświeżająca sałatka inspirowana kuchnią azjatycką z soczystymi krewetkami, chrupiącymi warzywami i makaronem ryżowym w ostrym sosie limonkowym—idealna do utrzymania stabilnego poziomu cukru we krwi.

Przygotowanie: 15 min

Gotowanie: 7 min

Razem: 22 min

Porcje: 2

GL 12.5 / GI 55

Składniki

Medium GI (56-69) - portion controlled for glycemic management makaron ryżowy, suszony

Low GI, high in fiber and beta-carotene małe marchewki, pokrojone w cienkie paski

Low GI, adds flavor without affecting blood sugar cebula wiosenna, cienko pokrojona

May support healthy glucose metabolism świeża kolendra, posiekana

Aromatic herb with minimal glycemic impact świeże liście mięty, posiekane

High protein, zero GI - helps stabilize blood sugar gotowe krewetki w chili, limonce i kolandrze

Negligible glycemic impact sos sojowy o zmniejszonej zawartości soli

Adds umami depth without affecting glucose glikemicznym sos rybny

High GI - minimal amount used, consider reducing further or substituting with stevia
jasny miękki brązowy cukier

Low GI, vitamin C rich, enhances flavor naturally limonka, zest i sok

Instrukcje

Step 1

Zagotuj czajnik wody. Umieść suszony makaron ryżowy w dużej żaroodpornej misce i wlej nad nim gotującą się wodę, upewniając się, że jest całkowicie zanurzony.

Step 2

Pozwól makaronowi moczyć się przez 5-7 minut zgodnie z instrukcjami na opakowaniu, aż będzie miękki, ale wciąż lekko twardy. Odcedź makaron w sitku i natychmiast splucz zimną bieżącą wodą, aby zatrzymać proces gotowania i usunąć nadmiar skrobi. Ten krok chłodzenia pomaga obniżyć wpływ glikemiczny poprzez tworzenie skrobi opornej.

Step 3

Podczas gdy makaron się moczył, przygotuj warzywa. Obierz marchewki i pokrój je w cienkie paski o długości około 5 cm. Przytnij i cienko pokrój cebulę wiosenną na ukos. Grubo posiekaj liście kolendry i mięty, zachowując kilka całych do dekoracji, jeśli chcesz.

Step 4

W małej misce do mieszania przygotuj sos, ubijając razem sos sojowy, sos rybny, cukier kokosowy, zest limonki i sok limonki, aż cukier się całkowicie rozpuści. Cukier kokosowy zapewnia delikatną słodycz z niższym wpływem glikemicznym niż zwykły cukier. Spróbuj i dostosuj przyprawę w razie potrzeby, dodając więcej soku limonki dla ostrości lub szczyptę stewii, jeśli potrzebna jest dodatkowa słodycz bez wpływu na cukier we krwi.

Step 5

Przenieś schłodzony i odcedzony makaron do dużej miski do serwowania. Dodaj paski marchewki, pokrojoną cebulę wiosenną, posiekaną kolendę i liście mięty do makaronu.

Step 6

logifoodcoach.com/recipes/miska-z-makaronem-ryzowym-krewetkami-i-warzywami-o-niskim-indeksie-glikemicznym
Dodaj gotowe krewetki z ich marinata z chili, limonki i kolendry do mieszanki makaronu i warzyw. Krewetki powinny być w temperaturze pokojowej lub schłodzone.

Step 7

Wlej przygotowany sos na całą sałatkę. Używając szczyptę lub dwóch dużych łyżek, dokładnie wymieszaj wszystko, upewniając się, że sos pokrywa wszystkie makaron, warzywa i krewetki równomiernie.

Step 8

Podziel sałatkę między dwie miski do serwowania lub pojemniki do przygotowania posiłków. Dla optymalnego zarządzania poziomem cukru we krwi, najpierw jedz warzywa i krewetki, a następnie makaron. Ta sekwencja jedzenia pomaga spowolnić wchłanianie węglowodanów. Tę sałatkę można cieszyć natychmiast lub przechowywać w lodówce przez do 24 godzin — smaki będą się pięknie rozwijać, gdy będzie stać.