

Niskoglikemiczny Zielony Sandwich Club

Pełnowartościowy trzywarstwowy sandwich z bogatym w błonnik ziarnem, kremowym awokado i świeżymi warzywami, które nie spowodują gwałtownego wzrostu poziomu cukru we krwi.

Przygotowanie: 10 min

Gotowanie: 5 min

Razem: 15 min

Porcje: 1

GL 24.4 / GI 33

Składniki

Choose dense, seeded varieties for lowest GI (50-55) plastry chleba pełnoziarnistego lub żytniego

Chickpea-based, provides protein and fiber gotowy hummus

Healthy fats slow glucose absorption mały awokado, bez pestki, pokrojone w plastry

Peppery greens, negligible glycemic impact liście rukoli

Low GI (38), rich in lycopene pomidory koktajlowe, pokrojone w plastry

Instrukcje

Step 1

Włóż trzy plastry chleba pełnoziarnistego lub żytniego do tosteru i opiekaj do złotego koloru i chrupkości. Proces opiekania nieznacznie zwiększa ilość skrobi opornej, która jest korzystna dla kontroli poziomu cukru we krwi.

Step 2

Podczas gdy chleb się opiekuje, przygotuj warzywa. Podziel awokado na połowy, usuń pestkę i wydrąż miąższ. Pokrój na cienkie, równe plastry. Umyj i osusz liście rukoli, a pomidory koktajlowe pokrój na plasterki.

Step 3

Gdy chleb będzie już opiekany, ułóż wszystkie trzy plastry na czystej desce do krojenia. Rozprowadź po jednej łyżce hummusu równomiernie na każdym plastru, aż do krawędzi, aby zapewnić maksymalny smak i rozkład białka.

Step 4

Na pierwszym plastru pokrytym hummusem ułóż połowę plastków awokado w równej warstwie. Dodaj połowę liści rukoli, rozkładając je równomiernie, a następnie dodaj połowę pokrojonych pomidorów koktajlowych. Lekko dopraw świeżo mielonym czarnym pieprzem.

Step 5

Umieść drugi plaster tosty na wierzchu, stroną z hummusem w dół, aby utworzyć pierwszą warstwę kanapki klubowej. Delikatnie naciśnij, aby warstwy się połączyły.

Step 6

Na drugim plastru ułóż pozostałe plastry awokado, a następnie resztę liści rukoli i pomidorów koktajlowych. Ponownie dopraw czarnym pieprzem do smaku.

Step 7

Przykryj ostatnim plastrem tosty, stroną z hummusem w dół, i delikatnie, ale stanowczo naciśnij całą kanapkę. Aby ułatwić jedzenie, przytwierdź wykałaczkami w czterech punktach, a następnie pokrój po przekątnej na cztery części.

Step 8

Podawaj natychmiast, gdy toast jest jeszcze lekko ciepły. Dla optymalnej kontroli poziomu cukru we krwi jedz kanapkę powoli i rozważ jedzenie najpierw części warzywnej przed spożyciem wszystkich warstw chleba.