

Śródziemnomorska sałatka grecka o niskim indeksie glikemicznym

Kolorowa, przyjazna dla poziomu cukru sałatka grecka z chrupiącymi warzywami, słonymi oliwkami i kremową fetą — idealna dla stabilnej energii i śródziemnomorskiego zdrowia.

Przygotowanie: 15 min

Razem: 15 min

Porcje: 4

GL 1.4 / GI 15

Składniki

Low GI vegetable, rich in lycopene dojrzałe pomidory, pokrojone w kawałki do jedzenia

Very low GI, high water content ogórek angielski, pokrojony w półplasterki

Contains quercetin for insulin sensitivity mała czerwona cebula, cienko pokrojona

Low GI, high in vitamin C średnia zielona papryka, pokrojona w paski

Healthy fats slow glucose absorption oliwki kalamata

Antioxidant herb suszone oregano

For seasoning drobna sól morską

For seasoning świeżo mielony czarny pieprz

Vinegar may improve insulin sensitivity ocet winny czerwony

Monounsaturated fats for glycemic control oliwa z oliwek extra virgin

Protein and fat moderate blood sugar response ser feta, pokrojony w grube plastry

Instrukcje

Step 1

Włóż cienko pokrojoną czerwoną cebulę do miski z zimną wodą i zostaw na 10 minut. Ten krok łagodzi ostry, intensywny smak, zachowując jednocześnie chrupką konsystencję cebuli i pomaga zmniejszyć wpływ glikemiczny poprzez usunięcie części naturalnych cukrów. Dokładnie odsącz i osusz ręcznikiem papierowym.

Step 2

W dużej misce do serwowania połącz kawałki pomidorów, półplasterki ogórka, odsączoną pokrojoną czerwoną cebulę i paski zielonej papryki. Delikatnie wymieszaj, aby równomiernie rozłożyć warzywa w misce.

Step 3

Dodaj oliwki kalamata do mieszanki warzywnej. Posyp suszone oregano, sól morską i szczodłą porcję świeżo mielonego czarnego pieprzu na sałatkę. Dokładnie wymieszaj wszystko i pozwól sałatce odpocząć przez 5 minut, aby warzywa wypuściły swoje naturalne soki.

Step 4

Delikatnie wymieszaj sałatkę ponownie, aby równomiernie rozłożyć przyprawy. Polej warzywa równomiernie octem winnym czerwonym, a następnie oliwą z oliwek extra virgin. Wymieszaj jeszcze raz, aby każdy składnik był lekko pokryty sosem. Kwasowość octu pomaga obniżyć ogólną odpowiedź glikemiczną posiłku.

Step 5

Ułóż plastry fety na wierzchu sałatki, wkładając je między warzywa zamiast mieszać. Ta tradycyjna prezentacja pozwala gościom dostać fetę w każdym kęsie, zachowując jednocześnie jej kremową konsystencję. Białko i tłuszcz w fecie dodatkowo stabilizują poziom cukru we krwi.

Step 6

Wykończ dodatkową szczyptą suszonego oregano posypaną na fetę i warzywa. Spróbuj i dostosuj przyprawy, dodając więcej soli, pieprzu, octu lub oliwy z oliwek, jeśli chcesz.

Step 7

Podawaj natychmiast w temperaturze pokojowej dla optymalnego smaku i korzyści glikemicznych. Dla najlepszego zarządzania poziomem cukru we krwi jedz najpierw warzywa, zanim sięgniesz po chleb lub skrobie, pozwalając błonnikowi i zdrowym tłuszczom spowolnić wchłanianie glukozy. Ta sałatka zapewnia stabilną energię przez 3-4 godziny bez skoków cukru we krwi.