

Awokado nadziewane łososiem z ziołami – przepis o niskim indeksie glikemicznym

Salatka z łososia bogata w białko, podana w kremowych połówkach awokado, to lunch przyjazny dla poziomu cukru we krwi – pełen zdrowych tłuszczów, omega-3 i bez rafinowanych węglowodanów.

Przygotowanie: 10 min

Razem: 10 min

Porcje: 4

GL 1.4 / GI 31

Składniki

Choose avocados that yield slightly to pressure; extremely low GI with healthy fats that slow glucose absorption duże dojrzałe awokado, przekrojone na połowy i bez pestek

High-quality protein with zero glycemic impact; omega-3 fatty acids support insulin sensitivity łosoś z puszki (dziki), odsączony

Minimal carbohydrate content; adds flavor without affecting blood sugar świeży szczypiorek, drobno posiekany

Aromatic herb with negligible carbs and potential blood sugar benefits świeży koperek, drobno posiekany

Rich in antioxidants; virtually no glycemic impact świeża natka pietruszki, drobno posiekana

May help improve insulin sensitivity; minimal carbohydrate per serving ząbek czosnku, drobno posiekany

Low glycemic; citric acid may help moderate blood sugar response świeży sok z cytryny

Pure fat with zero glycemic impact; supports cardiovascular health oliwa z oliwek extra virgin

May improve post-meal glucose response when consumed with meals ocet jabłkowy

No glycemic impact; adjust to taste preference sól morską

Capsaicin may boost metabolism; zero glycemic impact pieprz cayenne

Instrukcje

Step 1

Przekrój każde awokado na pół wzdłuż, ostrożnie prowadząc nóż wokół pestki. Przekręć połówki, aby je rozdzielić, i usuń pestkę, delikatnie wbijając w nią nóż i przekręcając. Ułóż cztery połówki awokado na półmisku lub na osobnych talerzach, stroną z zagłębieniem do góry.

Step 2

Otwórz i dokładnie odsącz łososia z puszki, usuwając nadmiar płynu. Przełóż łososia do średniej miski i użyj widelca, aby rozdzielić go na mniejsze kawałki, sprawdzając i usuwając ewentualne ości lub skórę.

Step 3

Dodaj posiekany szczypiorek, świeży koperek, natkę pietruszki i czosnek do miski z łososiem. Te świeże zioła zapewniają świeży smak i korzystne związki bez dodawania węglowodanów.

Step 4

Polej sokiem z cytryny, oliwą z oliwek i octem jabłkowym. Połączenie kwasu i zdrowego tłuszczu tworzy lekki dressing, który wzbogaca łososia, jednocześnie wspierając stabilny poziom cukru we krwi.

Step 5

Dopraw mieszankę solą morską i szczyptą pieprzu cayenne dla subtelnej ostrości. Delikatnie wymieszaj wszystkie składniki, aż będą równomiernie połączone, uważając, aby nie przemieszać zbyt mocno i nie rozdrobnić łososia za bardzo.

logifoodcoachs.com/recipes/awokado-nadziejwane-lososiem-z-ziolami-niski-indeks-glikemiczny

Step 6

Spróbuj sałatki z łososia i dostosuj przyprawę według potrzeb. Możesz chcieć dodać więcej soku z cytryny dla świeżości lub więcej soli w zależności od preferencji.

Step 7

Podziel mieszankę z łososiem równo między cztery połówki awokado, układając ją obficie w zagłębieniu, gdzie była pestka. Każda porcja powinna zawierać około jednej czwartej nadzienia.

Step 8

Podawaj natychmiast dla najlepszej tekstury i smaku. Dla optymalnego zarządzania poziomem cukru we krwi jedz najpierw awokado i zdrowe tłuszcze, co pomoże spowolnić wchłanianie węglowodanów spożytych później podczas posiłku. Udekoruj dodatkowymi świeżymi ziołami lub lekkim strumieniem oliwy z oliwek, jeśli chcesz.