

Miska Omega Power z Zielenią i Wędzonym Makrelem

Sałatka bogata w składniki odżywcze łącząca makrel bogaty w kwasy omega-3 z włóknistą zielenią i ostrym dressingiem jogurtowym—idealna do utrzymania stabilnego poziomu cukru we krwi.

Przygotowanie: 10 min

Gotowanie: 10 min

Razem: 20 min

Porcje: 1

GL 3.8 / GI 25

Składniki

Low GI vegetable, high in fiber zielona fasola

Low GI cruciferous vegetable, supports blood sugar regulation cienkie pędy brokuła

Large handful, nutrient-dense leafy green młode liście szpinaku

High in omega-3 fatty acids and protein filety wędzanego makreła, bez skóry i posiekane

Adds healthy fats and crunch nasiona słonecznika, prażone

Probiotic-rich, moderate protein jogurt naturalny niskotłuszczowy

Helps lower glycemic response świeży sok z cytryny

Zero glycemic impact, adds flavor musztarda pełnoziarnista

Fresh herb, negligible carbohydrates świeży koper, posiekany, plus dodatkowo do dekoracji

logifoodcoach.com/recipes/miska-omega-power-z-zielenia-i-wedzonym-makrelem

Instrukcje

Step 1

Doprowadź średnią ilość wody w garnku do wrzenia na wysokim ogniu. Będzie to używane do blanszowania warzyw, zachowując ich składniki odżywcze i żywy kolor.

Step 2

Dodaj zieloną fasolę do wrzącej wody i gotuj przez 2 minuty, aż staną się jasno zielone, ale pozostaną chrupiące. Krótki czas gotowania zachowuje strukturę włókna, co jest ważne dla zarządzania poziomem cukru we krwi.

Step 3

Dodaj brokuł do tego samego garnka z zieloną fasolą i kontynuuj gotowanie przez kolejne 4 minuty. Oba warzywa powinny być miękkie, ale nadal mieć lekki chrupot, maksymalizując ich zawartość włókna.

Step 4

Odcedź gotowane warzywa w sitku i natychmiast płucz pod zimną bieżącą wodą, aby zatrzymać proces gotowania. Dokładnie odcedź i odłóż do całkowitego ostygnięcia. Ten krok chłodzenia również zwiększa zawartość opornej skrobi, dodatkowo obniżając wpływ glikemiczny.

Step 5

Przygotuj dressing jogurtowy, łącząc jogurt, sok z cytryny, musztardę pełnoziarnistą i posiekany koper w małym słoiku lub misce. Dodaj hojny skręt świeżo zmielonego czarnego pieprzu. Jeśli używasz słoika, zabezpiecz pokrywę i energicznie wstrząśnij przez 15-20 sekund, aż będzie dobrze wyemulgowany. Sok z cytryny pomaga obniżyć ogólną odpowiedź glikemiczną posiłku.

Step 6

W dużej misce lub pojemniku do transportu połącz ostygnięte zielone fasole i brokuł z młodymi liśćmi szpinaku. Dodaj posiekany wędzony makrel i delikatnie wymieszaj, aby równomiernie rozprowadzić. Surowy szpinak dodaje dodatkowe włókno i składniki odżywcze.

Step 7

Jeśli jesz natychmiast, polej sałatkę dressingiem jogurtowym i delikatnie wymieszaj, aby pokryć. Posyp prażonymi nasionami słonecznika, dodatkowym świeżym koprem i kolejnym skrętem czarnego pieprzu. Aby przygotować posiłek z wyprzedzeniem, zapakuj dressing osobno i dodaj tuż przed jedzeniem, aby zachować zielenię chrupiącą.

Step 8

Aby uzyskać optymalną kontrolę poziomu cukru we krwi, najpierw zjedz warzywa, biorąc kilka kęsów, zanim włączysz makrela. Ta sekwencja jedzenia tworzy ochronną warstwę włókna, która spowalnia wchłanianie glukozy i może znacznie zmniejszyć skoki poziomu cukru we krwi po posiłku.