

Sałatka z tuńczyka i awokado o niskim indeksie glikemicznym

Sałatka bogata w białko i przyjazna dla poziomu cukru we krwi, z tuńczykiem bogatym w omega-3, kremowym awokado i chrupiącymi warzywami w sosie z jogurtu greckiego.

Przygotowanie: 5 min

Razem: 5 min

Porcje: 2

GL 4.3 / GI 21

Składniki

Canned, drained weight tuńczyk w zalewie wodnej, odsączony

Pre-shredded cabbage and carrots mieszanka do surówki

Medium-sized, ripe awokado, pokrojone w kostkę

Raw or roasted pestki dyni

Freshly squeezed preferred świeży sok z cytryny

Full-fat or 2% recommended jogurt grecki

Use quality mayo with healthy oils majonez

Adds tangy flavor musztarda dijon

Freshly ground, to taste czarny pieprz

Instrukcje

Step 1

Przygotuj sos łącząc jogurt grecki, majonez, musztardę dijon i świeżo wyciśnięty sok z cytryny w małej misce.

Step 2

Ubij składniki sosu energicznie, aż będą całkowicie gładkie i dobrze wymieszane, tworząc kremową, pikantną bazę. Dopraw obficie świeżo zmielonym czarnym pieprzem do smaku.

Step 3

Otwórz i dokładnie odsącz tuńczyka z puszki, delikatnie naciskając, aby usunąć nadmiar wody. Rozdziel tuńczyka na kawałki wielkości kęsa za pomocą widelca.

Step 4

W dużej misce do sałatek połącz mieszankę do surówki z tuńczykiem, równomiernie rozkładając białko wśród warzyw.

Step 5

Przekrój awokado na pół, usuń pestkę i pokrój miąższ w kostkę. Delikatnie wymieszaj awokado z tuńczykiem i surówką, uważając, by go nie rozgnieść.

Step 6

Polej sałatkę przygotowanym sosem jogurtowym i delikatnie, ale dokładnie wymieszaj, upewniając się, że każdy składnik jest lekko pokryty kremowym sosem.

Step 7

Podziel sałatkę na dwie porcje, układając ją w atrakcyjny kopczyk kolorowej mieszanki.

Step 8

Wykończ każdą porcję, obficie posypując pestkami dyni dla dodatkowego chrupania, zdrowych tłuszczów i dawki magnezu. Podawaj natychmiast, by cieszyć się najlepszą konsystencją i smakiem.
