

Salada de ovos amiga do açúcar no sangue com molho cremoso de iogurte

Uma salada de ovos rica em proteína que mantém o açúcar no sangue estável. Feita com iogurte grego em vez de maionese, repleta de vegetais ricos em fibras e gorduras saudáveis.

Preparação: 10 min

Cozedura: 10 min

Total: 20 min

Porções: 2

GL 1.1 / GI 16

Ingredientes

Protein-rich, zero glycemic impact, provides sustained energy ovos cozidos, picados em pedaços pequenos

High fiber, negligible carbs, adds crunch and volume salsão, cortado em cubos

Contains quercetin which may help regulate blood sugar cebola roxa, finamente picada

Fermented food, supports gut health, minimal carbs picles de endro médio, finamente picado

High protein, probiotic-rich, lower GI than regular yogurt iogurte grego natural

Zero sugar, adds tangy flavor without glycemic impact mostarda dijon

Antioxidant-rich spice, no glycemic impact páprica defumada

May improve insulin sensitivity pimenta-do-reino moída

Contains compounds that may help regulate blood sugar endro fresco, finamente picado

Essential mineral, use to taste sal marinho, a gosto

Instruções

Step 1

Prepare os ovos cozidos colocando-os em uma panela e cobrindo com água fria por 2,5 cm. Leve para ferver em fogo alto, depois retire imediatamente do fogo e tampe. Deixe descansar por 10-12 minutos para ovos perfeitamente cozidos com gemas cremosas.

Step 2

Transfira os ovos para um banho de gelo e deixe esfriar por 5 minutos para interromper o cozimento. Isso facilita a remoção da casca e evita aquele anel esverdeado ao redor da gema. Descasque os ovos sob água corrente fria.

Step 3

Pique os ovos descascados em pedaços pequenos e uniformes de cerca de 0,5 cm e transfira para uma tigela grande. Os pedaços menores ajudam a distribuir o molho cremoso uniformemente por toda a salada.

Step 4

Corte os talos de salsão, a cebola roxa e o picles de endro em pedaços finos, mantendo-os aproximadamente do mesmo tamanho dos ovos picados. Adicione todos os vegetais à tigela com os ovos. Nota: Mantenha a porção de cebola roxa pequena (1/4 de xícara) pois ela tem impacto glicêmico moderado.

Step 5

Em uma tigela pequena, misture o iogurte grego, a mostarda dijon, a páprica defumada e a pimenta-do-reino até ficar homogêneo e bem combinado. Isso cria um molho cremoso e ácido que envolve cada ingrediente.

Step 6

Despeje o molho de iogurte sobre a mistura de ovos e vegetais. Adicione o endro fresco picado e misture tudo delicadamente com uma espátula até ficar uniformemente coberto.

Evite misturar demais para manter a textura.

Step 7

Prove e ajuste o tempero com sal marinho conforme necessário. Lembre-se de que os picles adicionam salinidade, então comece com menos e adicione mais se desejar. Cubra e refrigere por pelo menos 30 minutos para permitir que os sabores se misturem.

Step 8

Sirva gelado sobre uma cama de folhas verdes mistas, recheado em folhas de alface crocantes, com fatias de pepino ou ao lado de vegetais crus para mergulhar. Armazene coberto na geladeira por até 3 dias para conveniência de preparação de refeições.