

Sanduíche Club Verde com Baixo Índice Glicêmico

Um sanduíche triplo denso em nutrientes com grãos integrais ricos em fibras, abacate cremoso e vegetais frescos que não causarão picos de açúcar no sangue.

Preparação: 10 min Cozedura: 5 min Total: 15 min Porções: 1

GL 24.4 / GI 33

Ingredientes

Choose dense, seeded varieties for lowest GI (50-55) fatias de pão integral ou de centeio

Chickpea-based, provides protein and fiber hummus pronto

Healthy fats slow glucose absorption abacate pequeno, descarocado e fatiado

Peppery greens, negligible glycemic impact folhas de rúcula

Low GI (38), rich in lycopene tomates cereja fatiados

Instruções

Step 1

Coloque três fatias de pão integral ou de centeio na torradeira e toste até ficarem douradas e crocantes. O processo de torrefação aumenta ligeiramente o amido resistente, o que é benéfico para o controlo do açúcar no sangue.

Step 2

Enquanto o pão está a tostar, prepare os seus vegetais. Corte o abacate ao meio, retire o caroço e retire a polpa. Corte em fatias finas e uniformes. Lave e seque as folhas de rúcula e fatie os tomates cereja em rodelas.

Step 3

Depois de o pão estar torrado, coloque as três fatias numa tábua de corte limpa. Espalhe uma colher de sopa de hummus uniformemente em cada fatia, chegando até às extremidades para máximo sabor e distribuição de proteína.

Step 4

Na primeira fatia de torrada com hummus, distribua metade das fatias de abacate em camada uniforme. Coloque por cima metade das folhas de rúcula, distribuindo-as uniformemente, depois adicione metade dos tomates cereja fatiados. Tempere ligeiramente com pimenta preta moída na hora.

Step 5

Coloque a segunda fatia de torrada por cima, com o hummus virado para baixo, para criar a primeira camada do seu sanduíche de clube. Pressione suavemente para ajudar as camadas a aderirem.

Step 6

Por cima da segunda fatia, distribua as fatias de abacate restantes, seguidas do resto das folhas de rúcula e tomates cereja. Tempere novamente com pimenta preta a gosto.

Step 7

Coloque a fatia final de torrada por cima, com o hummus virado para baixo, e pressione todo o sanduíche junto, suavemente mas com firmeza. Para facilitar a ingestão, fixe com palitos de cocktail em quatro pontos, depois corte na diagonal em quartos.

Step 8

Sirva imediatamente enquanto a torrada ainda está ligeiramente quente. Para uma gestão ótima do açúcar no sangue, coma o sanduíche lentamente e considere comer primeiro parte do recheio de vegetais antes de consumir todas as camadas de pão.