

Salada power deusa verde de baixo índice glicêmico

Uma salada rica em nutrientes com proteína magra, gorduras saudáveis e vegetais ricos em fibras com um molho cremoso de ervas—perfeita para manter os níveis de açúcar no sangue estáveis.

Preparação: 20 min

Cozedura: 25 min

Total: 45 min

Porções: 8

GL 0.8 / GI 14

Ingredientes

~1 lb before baking, provides lean protein to stabilize blood sugar peitos de frango assados, fatiados

adds protein and fat to slow glucose absorption bacon cozido, picado

herb-rich dressing with healthy fats molho deusa verde

~7.5 oz, high-fiber base with negligible glycemic impact folhas verdes para salada

low-carb, high-fiber vegetable rabanetes melancia, fatiados finamente

95% water content, minimal glycemic impact pepino, fatiado finamente

contains quercetin which may support insulin sensitivity cebola roxa, fatiada finamente em meia-lua

rich in monounsaturated fats that slow carbohydrate absorption abacate, fatiado finamente

logifoodcoach.com/recipes/salada-power-deusa-verde-de-baixo-indice-glicemico

provides magnesium for insulin function and healthy fats sementes de abóbora

Instruções

Step 1

Prepare os peitos de frango assando a 190°C por 20-25 minutos até que a temperatura interna atinja 75°C, ou use frango pré-cozido que sobrou. Deixe esfriar um pouco e depois corte em tiras finas.

Step 2

Cozinhe o bacon até ficar crocante usando seu método preferido—forno, fogão ou air fryer. Depois de esfriar, pique ou esmigalhe em pedaços do tamanho de uma mordida e reserve.

Step 3

Prepare o molho deusa verde batendo ervas frescas (manjericão, salsinha, cebolinha), 1/2 xícara de iogurte grego ou 1/2 abacate, 2 colheres de sopa de suco de limão, 1/4 xícara de azeite, 1 dente de alho e sal a gosto até ficar homogêneo e cremoso. Observação: a base de iogurte grego fornece mais proteína; a base de abacate aumenta as gorduras saudáveis. Leve à geladeira até a hora de usar.

Step 4

Em uma tigela grande de salada, arrume as folhas verdes mistas como base. Distribua os rabanetes melancia fatiados finamente, as rodelas de pepino e as meias-luas de cebola roxa uniformemente sobre as folhas.

Step 5

Arrume artisticamente o peito de frango fatiado e os leques de abacate sobre a mistura de vegetais, distribuindo-os uniformemente pela salada para porções equilibradas. Cada porção deve conter aproximadamente 60g de frango e 2-3 fatias de abacate.

Step 6

Polvilhe o bacon esfarelado e as sementes de abóbora sobre toda a salada, garantindo que cada porção receberá uma parte dessas coberturas ricas em proteína. Procure cerca de 1 colher de sopa de sementes de abóbora por porção.

Step 7

Pouco antes de servir, regue o molho deusa verde sobre a salada ou sirva-o à parte para porções individuais. Use aproximadamente 1,5 colher de sopa de molho por porção. Misture delicadamente se desejar e sirva imediatamente para frescor e textura ideais.

Step 8

Para melhor controle do açúcar no sangue, coma os vegetais e a proteína primeiro antes de quaisquer carboidratos acompanhantes. Esta salada é completa como refeição independente e combina bem com uma pequena porção de quinoa ou batata-doce assada se carboidratos adicionais forem desejados.