

Salada Africana Kachumbari de Baixo Índice Glicêmico

Uma vibrante salada de tomate e pepino da África Oriental com impacto mínimo no açúcar no sangue. Vegetais frescos, limão cítrico e coentro aromático criam um acompanhamento perfeito de baixo IG.

Preparação: 15 min

Total: 15 min

Porções: 2

GL 3.5 / GI 32

Ingredientes

- Low GI (38), rich in lycopene and fiber

tomates médios maduros, cortados em cubos
- Low GI (10), contains quercetin for insulin sensitivity

cebola roxa média, cortada em cubos pequenos
- Very low GI (15), high water content slows digestion

pepino médio, cortado em cubos
- Very low GI (15), rich in vitamin C and fiber

pimentão amarelo médio, cortado em cubos
- Acidity lowers glycemic response of entire meal

suco de limão fresco
- Enhances flavor without affecting blood sugar

sal marinho
- May boost metabolism and insulin sensitivity

pimenta caiena
- Antioxidants support metabolic health

folhas de coentro fresco, picadas

Instruções

Step 1

Prepare seu espaço de trabalho lavando todos os vegetais cuidadosamente em água corrente fria. Seque os tomates, pepino e pimentão com um pano de cozinha limpo. Isso garante que sua salada fique crocante e remove quaisquer contaminantes da superfície.

Step 2

Corte a cebola roxa em pedaços pequenos e uniformes de cerca de meio centímetro. Coloque a cebola picada em uma tigela com água fria e deixe de molho por 10-15 minutos. Este passo remove os compostos sulfurosos fortes que podem irritar seu paladar, preservando a quercetina benéfica da cebola e a textura crocante.

Step 3

Enquanto as cebolas ficam de molho, corte os tomates em cubos de cerca de 1 centímetro, descartando as pontas do caule. Corte o pepino em pedaços de tamanho semelhante, deixando a casca para fibra extra. Remova as sementes e a membrana branca do pimentão, depois corte-o em pedaços pequenos combinando com os outros vegetais.

Step 4

Retire as folhas de coentro dos talos e pique-as grosseiramente. Os talos podem ser compostados ou guardados para caldo, mas as folhas macias fornecem o melhor sabor e benefícios nutricionais para esta salada.

Step 5

Escorra bem as cebolas de molho e seque-as. Em uma tigela grande, combine os tomates cortados em cubos, cebolas escorridas, pepino e pimentão. Misture delicadamente para distribuir os vegetais uniformemente sem esmagar os tomates.

Step 6

Adicione o sal marinho e a pimenta caiena à mistura de vegetais. Misture novamente para garantir que os temperos cubram todos os ingredientes. O sal começará a extrair os sucos naturais dos tomates, criando um molho leve.

Step 7

Esprema o suco de limão fresco sobre a salada e adicione o coentro picado. Misture tudo junto uma última vez. O suco de limão não apenas adiciona sabor vibrante, mas também ajuda a preservar os vegetais e reduz a resposta glicêmica geral da sua refeição. Sirva imediatamente para melhor textura, ou refrigere por até 2 horas. Para controle ideal do açúcar no sangue, coma esta salada antes das porções de proteína e grãos.