

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 quer cetina 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 refrigerue por até 2 horas. Para controle ideal do açúcar no sangue, coma esta salada antes das porções de proteína e grãos.