

Tigela de Salada Mexicana com Feijão e Ovo com Baixo Índice Glicêmico

Uma salada inspirada na culinária mexicana, rica em proteínas, com feijões cheios de fibras, abacate cremoso e ovos cozidos no ponto que mantêm o açúcar no sangue estável por horas.

Preparação: 10 min

Cozedura: 10 min

Total: 20 min

Porções: 4

GL 18.5 / GI 29

Ingredientes

Protein source with zero glycemic impact ovos grandes

Healthy fats slow glucose absorption abacates maduros, descascados e sem sementes

Low GI (39), high in resistant starch feijão-carioca enlatado, escorrido e enxaguado

Low GI (28), excellent fiber source feijão-vermelho enlatado, escorrido e enxaguado

Minimal glycemic impact, adds flavor cebola roxa pequena, fatiada finamente

Zero glycemic impact, rich in antioxidants folhas de coentro fresco, picadas grosseiramente

Low GI (15), high in lycopene tomate-cereja, cortado ao meio

Choose sugar-free varieties for best glycemic control molho de limão e coentro

Capsaicin may improve insulin sensitivity pimenta vermelha fresca, sem sementes e fatiada finamente

May help regulate blood sugar levels cominho moído

Instruções

Step 1

Leve uma panela média com água para fervura em fogo alto. Abaixe cuidadosamente os ovos na água fervente usando uma colher de furos, depois reduza o fogo para manter uma fervura suave. Coloque um cronômetro para exatamente 6 minutos e 30 segundos para ovos cozidos no ponto com gemas cremosas.

Step 2

Enquanto os ovos cozem, prepare um banho de gelo preenchendo uma tigela média com água fria e cubos de gelo. Quando o cronômetro soar, transfira imediatamente os ovos para o banho de gelo usando uma colher de furos. Deixe esfriar por pelo menos 5 minutos para parar o processo de cozimento.

Step 3

Enquanto isso, corte os abacates ao meio, remova as sementes e retire a polpa. Fatie o abacate em pedaços do tamanho de uma mordida e coloque em uma tigela grande de servir. Adicione o feijão-carioca e feijão-vermelho escorridos e enxaguados à tigela.

Step 4

Adicione a cebola roxa fatiada finamente, tomates-cereja cortados ao meio e folhas de coentro fresco picadas à tigela com os feijões e abacate. Misture delicadamente os ingredientes, tendo cuidado para não amassar o abacate.

Step 5

Em uma tigela pequena, combine o suco de limão fresco, azeite extra-virgem, pimenta vermelha fatiada finamente, cominho moído, sal marinho e pimenta-do-reino moída na hora. Bata até que as especiarias estejam distribuídas uniformemente e o molho esteja bem emulsionado.

Step 6

Depois que os ovos esfriarem completamente, bata-os delicadamente em uma superfície dura e remova as cascas sob água corrente fria. Seque os ovos com papel toalha, depois corte cuidadosamente cada ovo em quartos no sentido do comprimento.

Step 7

Despeje o molho de limão temperado sobre a mistura de feijão e vegetais, depois misture tudo delicadamente até que esteja uniformemente coberto. Prove e ajuste o tempero com sal adicional ou suco de limão se necessário.

Step 8

Divida a salada entre quatro tigelas ou pratos de servir. Arrume os quartos de ovo cozido no ponto no topo de cada porção, encaixando-os na salada. Sirva imediatamente enquanto os ovos ainda estão ligeiramente quentes para o melhor sabor e textura. Para o controle ótimo do açúcar no sangue, coma os vegetais e proteína primeiro antes de adicionar qualquer tortilha ou pão como acompanhamento.