

# Salada Mexicana de Feijão Preto com Baixo Índice Glicêmico e Tortilhas Assadas

*Feijões pretos ricos em fibras e abacate cremoso criam uma salada amiga do açúcar no sangue que é satisfatória, colorida e repleta de nutrientes para energia constante.*

Preparação: 10 min

Cozedura: 12 min

Total: 22 min

Porções: 4

GL 15.0 / GI 37

## Ingredientes

**Use whole wheat tortillas for even lower GI; keep portions small as these are moderate GI**  
tortilhas de farinha de trigo, cortadas em pequenos pedaços

azeite de oliva extra virgem

tempero cajun ou mexicano

alface romana, desfiada

**Excellent low-GI protein source (GI ~30); rinsing reduces sodium** feijão preto enlatado, enxaguado e escorrido

tomates cereja, cortados ao meio

**Nearly zero GI; healthy fats slow glucose absorption** abacates maduros, sem sementes, descascados e fatiados

[logifoodcoach.com/recipes/salada-mexicana-feijao-preto-baixo-indice-glicemico-tortilhas-assadas](https://logifoodcoach.com/recipes/salada-mexicana-feijao-preto-baixo-indice-glicemico-tortilhas-assadas)

suco de limão fresco

---

folhas de coentro fresco

## Instruções

---

### Step 1

Pré-aqueça o forno a 200°C (180°C com ventilação/400°F/marca 6). Forre uma assadeira com papel manteiga para facilitar a limpeza.

### Step 2

Corte as tortilhas de farinha em pequenos pedaços, aproximadamente 2-3 cm de quadrado. Distribua-os uniformemente na assadeira preparada em uma única camada para garantir crocância uniforme.

### Step 3

Regue as tortilhas com azeite de oliva e polvilhe com o tempero cajun ou mexicano. Misture tudo com as mãos até que os pedaços estejam uniformemente cobertos. Asse por 10-12 minutos, verificando aos 8 minutos, até ficarem dourados e crocantes. O método de assadura mantém o índice glicêmico em torno de 60 comparado aos crocantes fritos que podem exceder 75. Reserve para esfriar completamente para máxima crocância.

### Step 4

Enquanto as tortilhas assam, prepare seus vegetais. Desfie a alface romana em pequenos pedaços e coloque em uma tigela grande de servir. A alface romana fornece significativamente mais vitaminas A, K e folato do que a alface americana mantendo o mesmo impacto glicêmico baixo. Corte os tomates cereja ao meio e adicione à tigela.

### Step 5

Enxague o feijão preto bem sob água fria em uma peneira para remover o excesso de sódio e amido. Escorra bem e adicione à tigela de salada. O feijão preto fornece a base desta refeição com baixo índice glicêmico com seu índice glicêmico de aproximadamente 30 e alto teor de fibra.

### Step 6

Corte os abacates ao meio, remova as sementes e retire a polpa com uma colher. Fatie em pedaços uniformes e imediatamente misture com o suco de limão fresco em uma tigela pequena para evitar escurecimento e adicionar sabor brilhante. As gorduras saudáveis no abacate ajudam a desacelerar a absorção de carboidratos e reduzem a resposta glicêmica geral da refeição.

### Step 7

Adicione o abacate temperado com limão à tigela de salada. Misture todos os ingredientes delicadamente, tendo cuidado para não amassar o abacate. Para controle ótimo do açúcar no sangue, você pode comer os vegetais primeiro, depois os feijões e abacate, o que ajuda a moderar a absorção de glicose.

### Step 8

Divida a salada entre 4 pratos ou tigelas de servir, garantindo que cada porção seja aproximadamente 1,5 xícara. Cubra cada porção com aproximadamente 1/4 de xícara dos crocantes de tortilha crocantes e decore com folhas de coentro fresco logo antes de servir. Sirva imediatamente para o melhor contraste de textura entre crocantes e vegetais frescos. Este tamanho de porção fornece macronutrientes equilibrados mantendo a carga glicêmica em aproximadamente 15 por porção.