

Salada grega mediterrânea de baixo índice glicêmico

Uma salada grega vibrante e amiga do açúcar no sangue, com vegetais crocantes, azeitonas salgadas e queijo feta cremoso—perfeita para energia estável e bem-estar mediterrâneo.

Preparação: 15 min

Total: 15 min

Porções: 4

GL 1.5 / GI 15

Ingredientes

- Choose firm, ripe tomatoes for best flavor and lowest sugar content

tomates maduros, cortados em pedaços
- High water content and fiber help with satiety

pepino inglês, cortado em meias-luas
- Contains quercetin which may help regulate blood sugar

cebola roxa pequena, cortada em fatias finas
- Optional but adds vitamin C and fiber

pimentão verde médio, cortado em tiras
- Healthy fats slow glucose absorption

azeitonas kalamata
- Contains antioxidants and anti-inflammatory compounds

orégano seco, mais um pouco para servir
- To taste

sal marinho fino
- To taste

pimenta-do-reino moída na hora
- Vinegar improves insulin sensitivity

vinagre de vinho tinto
- Monounsaturated fats support metabolic health

azeite extra virgem

Protein and fat help stabilize blood sugar queijo feta, cortado em fatias generosas

Instruções

Step 1

Coloque a cebola roxa cortada em fatias finas numa tigela com água fria e deixe de molho por 10 minutos. Este passo suaviza o sabor forte mantendo a crocância. Escorra bem e seque com papel toalha.

Step 2

Numa tigela grande de servir, combine os pedaços de tomate, as meias-luas de pepino, as fatias de cebola roxa escorridas e as tiras de pimentão verde. Misture delicadamente para distribuir os vegetais uniformemente.

Step 3

Adicione as azeitonas kalamata à mistura de vegetais junto com o orégano seco, o sal marinho e uma moagem generosa de pimenta-do-reino fresca. Misture tudo e deixe a salada descansar por 5 minutos para que os vegetais liberem seus sucos naturais.

Step 4

Misture a salada delicadamente novamente para redistribuir os temperos e sucos de vegetais que se acumularam no fundo da tigela.

Step 5

Regue o vinagre de vinho tinto uniformemente sobre a salada, seguido do azeite extra virgem. Misture delicadamente mas completamente para cobrir todos os vegetais com o molho.

Step 6

Arrume as fatias de queijo feta sobre a salada, acomodando-as de forma atraente entre os vegetais. Polvilhe orégano seco adicional sobre o feta e os vegetais.

Step 7

Sirva imediatamente em temperatura ambiente para sabor ideal, ou refrigere por até 30 minutos se preferir uma salada gelada. Para melhor controle do açúcar no sangue, aproveite esta salada no início da sua refeição ou combine-a com proteína grelhada.