

# 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 1.4 / GI 15**

## Ingredientes

**Low GI vegetable, rich in lycopene** tomates maduros, cortados em pedaços

**Very low GI, high water content** pepino inglês, cortado em meias-luas

**Contains quercetin for insulin sensitivity** cebola roxa pequena, cortada em fatias finas

**Low GI, high in vitamin C** pimento verde médio, cortado em tiras

**Healthy fats slow glucose absorption** azeitonas kalamata

**Antioxidant herb** orégãos secos

**For seasoning** sal marinho fino

**For seasoning** pimenta-do-reino moída na hora

**Vinegar may improve insulin sensitivity** vinagre de vinho tinto

**Monounsaturated fats for glycemic control** azeite extra virgem

**Protein and fat moderate blood sugar response** 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 e pungente enquanto mantém a textura crocante da cebola e ajuda a reduzir o impacto glicêmico ao remover alguns dos açúcares naturais. Escorra bem e seque com papel absorvente.

## 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 pimento verde. Misture delicadamente para distribuir os vegetais uniformemente pela tigela.

## Step 3

Adicione as azeitonas kalamata à mistura de vegetais. Polvilhe os orégãos secos, o sal marinho e uma moagem generosa de pimenta-do-reino fresca sobre a salada. Misture tudo bem e deixe a salada descansar por 5 minutos para que os vegetais libertem os seus sucos naturais.

## Step 4

Misture a salada delicadamente mais uma vez para redistribuir os temperos. Regue o vinagre de vinho tinto uniformemente sobre os vegetais, seguido do azeite extra virgem. Misture mais uma vez para garantir que cada ingrediente esteja levemente coberto com o molho. A acidez do vinagre ajuda a reduzir a resposta glicêmica geral da refeição.

## Step 5

Disponha as fatias de queijo feta por cima da salada, acomodando-as entre os vegetais em vez de misturá-las. Esta apresentação tradicional permite que os comensais tenham feta em cada garfada enquanto mantém a sua textura cremosa. A proteína e gordura do feta estabilizam ainda mais os níveis de açúcar no sangue.

## Step 6

Finalize com uma pitada adicional de orégãos secos polvilhados sobre o feta e os vegetais. Prove e ajuste o tempero com mais sal, pimenta, vinagre ou azeite se desejar.

---

## Step 7

Sirva imediatamente à temperatura ambiente para sabor e benefício glicêmico ideais. Para uma melhor gestão do açúcar no sangue, coma os vegetais primeiro antes de qualquer pão ou amidos, permitindo que as fibras e gorduras saudáveis retardem a absorção de glicose. Esta salada fornece energia sustentada por 3-4 horas sem picos de açúcar no sangue.