

Abacates recheados com salmão e ervas frescas de baixo índice glicêmico

Salada de salmão rica em proteínas servida em metades cremosas de abacate cria um almoço amigo do açúcar no sangue com gorduras saudáveis, ômega-3 e zero carboidratos refinados.

Preparação: 10 min

Total: 10 min

Porções: 4

GL 1.4 / GI 31

Ingredientes

Choose avocados that yield slightly to pressure; extremely low GI with healthy fats that slow glucose absorption abacates grandes maduros, cortados ao meio e sem caroço

High-quality protein with zero glycemic impact; omega-3 fatty acids support insulin sensitivity salmão selvagem em lata, escorrido

Minimal carbohydrate content; adds flavor without affecting blood sugar cebolinhas verdes frescas, picadas bem fininhas

Aromatic herb with negligible carbs and potential blood sugar benefits endro fresco, picado bem fininho

Rich in antioxidants; virtually no glycemic impact salsa fresca, picada bem fininha

May help improve insulin sensitivity; minimal carbohydrate per serving dente de alho, picado

Low glycemic; citric acid may help moderate blood sugar response suco de limão fresco

Pure fat with zero glycemic impact; supports cardiovascular health azeite de oliva extra virgem

May improve post-meal glucose response when consumed with meals vinagre de maçã

No glycemic impact; adjust to taste preference sal marinho

Capsaicin may boost metabolism; zero glycemic impact pimenta caiena

Instruções

Step 1

Corte cada abacate ao meio no sentido do comprimento, trabalhando cuidadosamente a faca ao redor do caroço. Torça as metades para separá-las e remova o caroço batendo suavemente a faca nele e torcendo. Coloque as quatro metades de abacate em uma travessa ou pratos individuais, com o lado oco para cima.

Step 2

Abra e escorra bem o salmão em lata, removendo qualquer excesso de líquido. Transfira o salmão para uma tigela média e use um garfo para desfiar em pedaços menores, verificando e removendo quaisquer espinhas ou pele.

Step 3

Adicione as cebolinhas verdes picadas, endro fresco, salsa e alho à tigela com o salmão. Essas ervas frescas fornecem sabor vibrante e compostos benéficos sem adicionar carboidratos.

Step 4

Regue com o suco de limão, azeite de oliva e vinagre de maçã. A combinação de ácido e gordura saudável cria um molho leve que realça o salmão enquanto apoia o açúcar no sangue estável.

Step 5

Tempere a mistura com sal marinho e uma pitada de pimenta caiena para um toque sutil de picância. Misture delicadamente todos os ingredientes até ficarem uniformemente combinados, tomando cuidado para não misturar demais e desmanchar muito o salmão.

Step 6

Prove a salada de salmão e ajuste o tempero conforme necessário. Você pode querer suco de limão adicional para dar mais frescor ou mais sal dependendo da sua preferência.

Step 7

Divida a mistura de salmão uniformemente entre as quatro metades de abacate, colocando generosamente no buraco onde o caroço foi removido. Cada porção deve conter aproximadamente um quarto do recheio.

Step 8

Sirva imediatamente para obter a melhor textura e sabor. Para um gerenciamento ideal do açúcar no sangue, coma o abacate e as gorduras saudáveis primeiro, o que ajudará a retardar a absorção de quaisquer carboidratos consumidos mais tarde na sua refeição. Decore com ervas frescas extras ou um leve fio de azeite de oliva, se desejar.