

Tigela de Poder Verde Rica em Ômega com Cavala Defumada

Uma salada nutricionalmente densa que combina cavala rica em ômega-3 com vegetais folhosos ricos em fibras e um molho de iogurte levemente ácido—perfeita para manter níveis estáveis de açúcar no sangue.

Preparação: 10 min

Cozedura: 10 min

Total: 20 min

Porções: 1

GL 3.8 / GI 25

Ingredientes

Low GI vegetable, high in fiber vagens

Low GI cruciferous vegetable, supports blood sugar regulation brócolis com hastes finas

Large handful, nutrient-dense leafy green folhas de espinafre bebê

High in omega-3 fatty acids and protein filés de cavala defumada a quente, sem pele e desfiados

Adds healthy fats and crunch sementes de girassol, torradas

Probiotic-rich, moderate protein iogurte natural desnatado

Helps lower glycemic response suco de limão fresco

Zero glycemic impact, adds flavor mostarda de grão integral

Fresh herb, negligible carbohydrates endro fresco picado mais um pouco para guarnecer

Instruções

Step 1

Leve uma panela média de água a fervura vigorosa em fogo alto. Isso será usado para branquear os vegetais enquanto preserva seus nutrientes e cor vibrante.

Step 2

Adicione as vagens à água fervente e cozinhe por 2 minutos até ficarem verde brilhante mas permanecerem crocantes e macias. O breve tempo de cozimento preserva a estrutura de fibras, que é importante para o controle de glicemia.

Step 3

Adicione o brócolis à mesma panela com as vagens e continue cozinhando por mais 4 minutos. Ambos os vegetais devem estar macios mas ainda com uma leve resistência, maximizando seu conteúdo de fibras.

Step 4

Escorra os vegetais cozidos em uma peneira e imediatamente enxágue sob água corrente fria para interromper o cozimento. Escorra bem e deixe esfriar completamente. Este passo de resfriamento também aumenta o conteúdo de amido resistente, reduzindo ainda mais o impacto glicêmico.

Step 5

Prepare o molho de iogurte combinando o iogurte, suco de limão, mostarda de grão integral e endro picado em um frasco pequeno ou tigela. Adicione uma generosa volta de pimenta-do-reino moída na hora. Se usar um frasco, feche a tampa e agite vigorosamente por 15-20 segundos até emulsionar bem. O suco de limão ajuda a reduzir a resposta glicêmica geral da refeição.

Step 6

Em uma tigela grande ou recipiente portátil, combine as vagens e brócolis resfriados com as folhas frescas de espinafre bebê. Adicione a cavala defumada desfiada e misture delicadamente para distribuir uniformemente. O espinafre cru adiciona fibra e nutrientes adicionais.

Step 7

Se comendo imediatamente, despeje o molho de iogurte sobre a salada e misture delicadamente para cobrir. Cubra com sementes de girassol torradas, endro fresco adicional e outra volta de pimenta-do-reino. Para preparação de refeições, embale o molho separadamente e adicione pouco antes de comer para manter as folhas crocantes.

Step 8

Para controle ótimo de açúcar no sangue, coma os vegetais primeiro, tomando vários garfos antes de incorporar a cavala. Esta sequência alimentar cria uma camada protetora de fibras que desacelera a absorção de glicose e pode reduzir significativamente picos de açúcar no sangue pós-refeição.