

Salada Mediterrânea de Atum e Feijão Branco com Aspargo da Primavera

Uma salada mediterrânea rica em proteínas e com baixo índice glicêmico, combinando aspargo macio, feijão-branco cremoso e atum repleto de ômega-3 para estabilizar o açúcar no sangue.

Preparação: 10 min

Cozedura: 5 min

Total: 15 min

Porções: 4

GL 6.2 / GI 22

Ingredientes

approximately 1 large bunch, trimmed um maço grande de aspargo

2 standard cans, about 160g each drained weight atum em lata em água, escorrido

2 standard cans, about 240g each drained weight feijão-branco em lata em água, escorrido

approximately 150g, finely diced cebola roxa, picada bem fininha

brined or salted, rinsed if desired alcaparras, escorridas

cold-pressed preferred azeite extra virgem

helps reduce glucose response vinagre de vinho tinto

or 1 tsp dried tarragon estragão fresco, picado finamente

Instruções

Step 1

Leve uma panela grande com água a fervura em fogo alto. Enquanto espera, corte as pontas lenhosas dos espargos cortando ou quebrando os últimos 2-3 cm da base.

Step 2

Adicione o aspargo cortado à água fervente e cozinhe por 4-5 minutos até que os espargos fiquem macios e crocantes e de cor verde brilhante. Teste o cozimento perfurando com um garfo—deve deslizar facilmente, mas o aspargo ainda deve ter uma certa resistência.

Step 3

Escorra o aspargo em uma peneira e enxágue imediatamente sob água corrente fria por 30-60 segundos para interromper o cozimento e preservar a cor vibrante. Após esfriar, corte os espargos em pedaços de 5 cm de comprimento.

Step 4

Em uma tigela grande de servir, combine o atum escorrido, desfiando-o em flocos com um garfo. Adicione o feijão-branco escorrido, cebola roxa picada finamente e alcaparras. Misture delicadamente para distribuir os ingredientes uniformemente.

Step 5

Adicione os pedaços de espargo resfriados à tigela com a mistura de atum. Misture delicadamente para combinar, tendo cuidado para não quebrar o espargo ou amassar o feijão.

Step 6

Em uma tigela pequena, bata o azeite, vinagre de vinho tinto e estragão fresco picado finamente até combinar bem. O vinagre ajudará a emulsionar com o azeite para criar um molho leve.

Step 7

Despeje o molho de estragão sobre a salada e misture delicadamente mas completamente para cobrir todos os ingredientes. Prove e ajuste o tempero se necessário—as alicaparras fornecem salgado, então sal adicional pode não ser necessário.

logifoodcoach.com/recipes/salada-mediterranea-de-atum-e-feijao-branco-com-aspargo-da-primavera

Step 8

Cubra e refrigere por pelo menos 15-20 minutos para permitir que os sabores se combinem, ou até 4 horas para preparação de refeições. Sirva gelada ou em temperatura ambiente. Para controle ótimo do açúcar no sangue, coma primeiro os vegetais e o feijão, seguidos pelo atum rico em proteína.