

Salada poderosa de atum e abacate de baixo índice glicêmico

Uma salada rica em proteínas e amiga do açúcar no sangue, com atum rico em ômega-3, abacate cremoso e vegetais crocantes com um molho picante de iogurte grego.

Preparação: 5 min

Total: 5 min

Porções: 2

GL 4.3 / GI 21

Ingredientes

Canned, drained weight atum em água, escorrido

Pre-shredded cabbage and carrots mistura de couve ralada

Medium-sized, ripe abacate, cortado em cubos

Raw or roasted sementes de abóbora

Freshly squeezed preferred suco de limão fresco

Full-fat or 2% recommended iogurte grego

Use quality mayo with healthy oils maionese de ovo inteiro

Adds tangy flavor mostarda Dijon

Freshly ground, to taste pimenta-do-reino

Instruções

Step 1

Prepare a base do molho combinando o iogurte grego, a maionese de ovo inteiro, a mostarda Dijon e o suco de limão espremido na hora em uma tigela pequena.

Step 2

Bata os ingredientes do molho vigorosamente até ficar completamente liso e bem emulsionado, criando uma base cremosa e picante. Tempere generosamente com pimenta-do-reino moída na hora a gosto.

Step 3

Abra e escorra completamente o atum enlatado, pressionando suavemente para remover o excesso de água. Desfie o atum em pedaços do tamanho de uma mordida usando um garfo.

Step 4

Em uma saladeira grande, combine a mistura de couve ralada com o atum desfiado, distribuindo a proteína uniformemente pelos vegetais.

Step 5

Corte o abacate ao meio, remova o caroço e corte a polpa em cubos do tamanho de uma mordida. Incorpore delicadamente o abacate à mistura de atum e couve ralada, tendo cuidado para não amassá-lo.

Step 6

Despeje o molho de iogurte preparado sobre a salada e misture delicadamente mas completamente, garantindo que cada ingrediente esteja levemente coberto com o molho cremoso.

Step 7

Divida a salada entre duas tigelas ou pratos de servir, criando um monte atraente da mistura colorida.

Step 8

Finalize cada porção polvilhando sementes de abóbora generosamente por cima para adicionar crocância, gorduras saudáveis e um impulso de magnésio. Sirva imediatamente para melhor textura e sabor.