

Salada de Atum Arco-Íris Mediterrânea com Molho de Mostarda

Uma salada vibrante e rica em proteínas, com vegetais coloridos e atum magro, temperada com um molho de mostarda e vinagre picante—perfeita para manter níveis estáveis de açúcar no sangue.

Preparação: 15 min

Total: 15 min

Porções: 4

GL 11.6 / GI 35

Ingredientes

Rich in vitamin C, very low GI pimentão vermelho, fatiado

Raw carrots have lower GI than cooked cenoura grande, ralada

Medium GI - use sparingly or reduce amount milho doce em lata, escorrido

Low GI, high fiber vegetable ervilha-torta

Medium GI but nutrient-dense beterraba cozida pequena, em quartos

Lean protein, zero glycemic impact atum em lata em água filtrada, escorrido e desfiado

Choose olive oil-based for heart health maionese

Helps lower glycemic response suco de limão fresco

May improve insulin sensitivity mostarda em grão integral

For dressing consistency água

Negligible glycemic impact, high volume folhas de alface

Adds flavor without sugar cebolinha, fatiada

Instruções

Step 1

Comece preparando todos os seus vegetais. Lave e fatie o pimentão vermelho em tiras finas, rale a cenoura usando um ralador cilíndrico, aparare as ervilhas-torta e corte a beterraba cozida em quartos. Escorra o milho doce em lata em uma peneira, pressionando levemente para remover o excesso de líquido.

Step 2

Abra a lata de atum e escorra completamente, pressionando levemente para remover o excesso de água. Desfie o atum em pedaços pequenos usando um garfo, garantindo que não haja grandes pedaços. Reserve.

Step 3

Em uma tigela grande, combine o pimentão fatiado, cenoura ralada, milho escorrido, ervilhas-torta, beterraba em quartos e atum desfiado. Misture gentilmente os ingredientes até distribuir uniformemente, tendo cuidado para não quebrar a beterraba demais.

Step 4

Prepare o molho de mostarda batendo 100g de maionese, 1 colher de sopa de suco de limão fresco, 2 colheres de sopa de mostarda em grão integral e 2 colheres de sopa de água em uma tigela pequena. Misture vigorosamente até o molho ficar liso e bem emulsionado. A água ajuda a diluir a maionese para criar uma consistência vertível. Ajuste a consistência com água adicional se necessário, adicionando 1 colher de chá por vez.

Step 5

Lave e seque bem as folhas de alface usando um escurridor de salada ou toalha de cozinha limpa. Arrume-as como uma cama em uma tigela grande de servir ou em pratos individuais, criando um ninho para segurar a mistura de salada.

Step 6

Coloque a mistura colorida de atum e vegetais na tigela forrada de alface. Distribua uniformemente se servindo para a família, ou divida entre quatro pratos individuais para controle de porção, garantindo que cada porção receba aproximadamente 85g da mistura de milho.

Step 7

Despeje o molho de mostarda sobre o topo da salada pouco antes de servir, usando aproximadamente 2-3 colheres de sopa por porção. Decore com cebolinha fatiada finamente para um sabor suave e fresco e apelo visual.

Step 8

Sirva imediatamente para melhor textura e frescor. Para controle ótimo do açúcar no sangue, coma a proteína e os vegetais não-amiláceos primeiro, deixando componentes com mais carboidratos como milho doce para o final. Guarde qualquer componente restante separadamente em recipientes herméticos na geladeira por até 3 dias. Mantenha o molho separado até estar pronto para servir para manter a crocância.