

# Lågglykemisk green goddess power-sallad

*En näringsrik sallad med magert protein, nyttiga fetter och fiberrika grönsaker med en krämig örtdressing – perfekt för stabila blodsockernivåer.*

Förberedelse: 20 min

Tillagning: 25 min

Totalt: 45 min

Portioner: 8

GL 0.8 / GI 14

## Ingredienser

**~1 lb before baking, provides lean protein to stabilize blood sugar** bakade kycklingbröst, skivade

**adds protein and fat to slow glucose absorption** stekt bacon, hackad

**herb-rich dressing with healthy fats** green goddess-dressing

**~7.5 oz, high-fiber base with negligible glycemic impact** blandade salladsblad

**low-carb, high-fiber vegetable** vattenmelonrättikor, tunt skivade

**95% water content, minimal glycemic impact** gurka, tunt skivad

**contains quercetin which may support insulin sensitivity** rödlök, tunt skivad i kvartsmånar

**rich in monounsaturated fats that slow carbohydrate absorption** avokado, tunt skivad

**provides magnesium for insulin function and healthy fats** pumpafrön

[logifoodcoach.com/recipes/lagglykemisk-green-goddess-power-sallad](https://logifoodcoach.com/recipes/lagglykemisk-green-goddess-power-sallad)

# Instruktioner

---

## Step 1

Förbered kycklingbrösten genom att baka dem i 190°C i 20-25 minuter tills innertemperaturen når 74°C, eller använd förkokt kycklingkött. Låt svalna något och skiva sedan i tunna strimlor.

## Step 2

Stek baconet tills det är krispigt med din föredragna metod – ugn, spis eller airfryer. När det svalnat, hacka eller smula det i lagom stora bitar och ställ åt sidan.

## Step 3

Förbered green goddess-dressing genom att mixa färska örter (basilika, persilja, gräslök), antingen 1 dl grekisk yoghurt eller 1/2 avokado, 2 matskedar citronsaft, 1/2 dl olivolja, 1 vitlöksklyfta och salt efter smak tills det är slätt och krämigt. Obs: Grekisk yoghurt som bas ger mer protein; avokado som bas ökar de nyttiga fetterna. Förvara i kylskåp tills det är dags att använda.

## Step 4

I en stor salladsskål, lägg ut de blandade salladsbladens som bas. Fördela de tunt skivade vattenmelonrättikorna, gurkskivorna och rödlökskvartsmånarna jämnt över salladsbladens.

## Step 5

Arrangera de skivade kycklingbrösten och avokadofläktarna vackert ovanpå grönsaksblandningen och fördela dem jämnt över salladen för balanserade portioner. Varje portion bör innehålla ungefär 60 g kyckling och 2-3 avokadoskivor.

## Step 6

Strö det smulade baconet och pumpafröna över hela salladen och se till att varje portion får en del av dessa proteinrika toppings. Sikta på ungefär 1 matsked pumpafrön per portion.

## Step 7

Strax före servering, ringla green goddess-dressing över salladen eller servera den vid sidan om för individuella portioner. Använd ungefär 1,5 matsked dressing per portion. Vänd försiktigt om så önskas och servera omedelbart för optimal fräschör och konsistens.

## Step 8

För bästa blodsockerhantering, ät grönsakerna och proteinet först innan eventuella kolhydrater. Denna sallad är komplett som en fristående måltid och passar bra ihop med en liten portion quinoa eller rostad sötpotatis om ytterligare kolhydrater önskas.