

Lågt glykemiskt index mexikansk svartbönssallad med bakade tortillachips

Fiberrika svartbönor och krämig avokado skapar en blodsocker-vänlig sallad som är mättande, färgglad och fullpackad med näringsämnen för stabil energi.

Förberedelse: 10 min

Tillagning: 12 min

Totalt: 22 min

Portioner: 4

GL 15.0 / GI 37

Ingredienser

Use whole wheat tortillas for even lower GI; keep portions small as these are moderate GI
vetemjölstortillor, skurna i små bitar

extra virgin olivolja

Cajun- eller mexikansk kryddblandning

isbergssallad, strimlad

Excellent low-GI protein source (GI ~30); rinsing reduces sodium konserverade svartbönor, sköljda och dränerade

körsbärstomater, halverade

Nearly zero GI; healthy fats slow glucose absorption mogna avokador, kärnan borttagen, skalad och skivad

logifoodcoach.com/recipes/lågt-glykemiskt-index-mexikansk-svartbönssallad-med-bakade-tortillachips

färsk lime, pressad

färsk korianderbladblad

Instruktioner

Step 1

Förvärm din ugn till 200°C (180°C fläkt/400°F/gasmärke 6). Fodra en bakplåt med bakpapper för enkel rengöring.

Step 2

Skär vetemjölstortillorna i tugga-stora bitar, ungefär 2-3 cm kvadrater. Sprid dem jämnt på den förberedda bakplåten i ett enda lager för att säkerställa jämn krisping.

Step 3

Ringla olivolja över tortillabitar och strö på Cajun- eller mexikansk kryddblandning. Blanda allt tillsammans med dina händer tills bitarna är jämnt belagda. Baka i 10-12 minuter, kontrollera vid 8 minuter, tills de är gyllene och knapriga. Bakningsmetoden håller GI omkring 60 jämfört med friterade chips som kan överstiga 75 GI. Ställ åt sidan för att svalna helt för maximal krisping.

Step 4

Medan tortillachipsen bakas, förbered dina grönsaker. Striml romaine-salladen i tugga-stora bitar och lägg i en stor serveringsskål. Romaine ger betydligt mer vitaminer A, K och folat än isbergssallad samtidigt som den behåller samma låga glykemiska påverkan. Halvera körsbärstomaterna och lägg till dem i skålen.

Step 5

Skölj svartbönorna noggrant under kallt vatten i en durkslag för att ta bort överskott av natrium och stärkelse. Dränera väl och lägg till i salladsSkålen. Svartbönorna ger grunden för denna låga GI-måltid med sitt GI på cirka 30 och höga fiberinnehåll.

Step 6

Skär avokadorna på mitten, ta bort kärnorna och skopa ut köttet. Skiva i jämna bitar och blanda omedelbar med färsk limejuice i en liten skål för att förhindra brunning och tillföra ljus smak. De hälsosamma fetterna i avokado hjälper till att bromsa kolhydratupptaget och sänka den övergripande glykemiska responsen på måltiden.

Step 7

Lägg till den limeklädd avokadon till salladsSkålen. Blanda försiktigt alla ingredienser tillsammans, var försiktig så att du inte maler avokadon. För optimal blodsocker-kontroll kan du äta grönsakerna först, sedan bönorna och avokadon, vilket hjälper till att moderera glukosupptaget.

Step 8

Dela salladen mellan 4 serveringsskålar eller skålar, och se till att varje portion är cirka 1,5 koppar. Toppa varje portion med cirka 1/4 kopp av de knapriga tortillachipsen och garnera med färska korianderbladblad precis innan servering. Servera omedelbar för bästa texturkontrast mellan knapriga chips och färska grönsaker. Denna portionsstorlek ger balanserade makronäringsämnen samtidigt som den glykemiska lasten hålls på cirka 15 per portion.