

Laxfyllda avokadohalvor med färska örter – lågt GI

Proteinrik laxsallad i krämiga avokadohalvor ger en blodsockervänlig lunch med nyttiga fetter, omega-3 och inga raffinerade kolhydrater.

Förberedelse: 10 min

Totalt: 10 min

Portioner: 4

GL 1.4 / GI 31

Ingredienser

Choose avocados that yield slightly to pressure; extremely low GI with healthy fats that slow glucose absorption stora mogna avokadon, halverade och urkärnade

High-quality protein with zero glycemic impact; omega-3 fatty acids support insulin sensitivity konserverad vildlax, avrunnen

Minimal carbohydrate content; adds flavor without affecting blood sugar färsk salladslök, finhackad

Aromatic herb with negligible carbs and potential blood sugar benefits färsk dill, finhackad

Rich in antioxidants; virtually no glycemic impact färsk persilja, finhackad

May help improve insulin sensitivity; minimal carbohydrate per serving vitlöksklyfta, finhackad

Low glycemic; citric acid may help moderate blood sugar response färsk citronsaft

Pure fat with zero glycemic impact; supports cardiovascular health extra virgin olivolja

May improve post-meal glucose response when consumed with meals äppelcidervinäger
logifoodcoach.com/recipes/laxfyllda-avokadohalvor-med-farska-orter-lagt-gi

No glycemic impact; adjust to taste preference havssalt

Capsaicin may boost metabolism; zero glycemic impact cayennepeppar

Instruktioner

Step 1

Skär varje avokado på längden, arbeta försiktigt med kniven runt kärnan. Vrid isär halvorna och ta bort kärnan genom att försiktigt hacka in kniven i den och vrida. Lägg de fyra avokadohalvorna på ett uppläggningsfat eller enskilda tallrikar med den urholkade sidan uppåt.

Step 2

Öppna och låt laxkonserven rinna av ordentligt, ta bort överflödig vätska. Överför laxen till en medelstor skål och använd en gaffel för att dela upp den i mindre bitar, kontrollera och ta bort eventuella ben eller skinn.

Step 3

Tillsätt den hackade salladslöken, färsk dill, persilja och vitlök till skålen med laxen. Dessa färska örter ger frisk smak och nyttiga ämnen utan att tillföra kolhydrater.

Step 4

Ringla över citronsaften, olivoljan och äppelcidervinägern. Kombinationen av syra och nyttigt fett skapar en lätt dressing som lyfter laxen samtidigt som den stödjer stabilt blodsocker.

Step 5

Krydda blandningen med havssalt och en nypa cayennepeppar för subtil hetta. Vänd försiktigt ihop alla ingredienser tills de är jämnt blandade, var försiktig så att du inte blandar för mycket och bryter ner laxen för mycket.

Step 6

Smaka av laxsalladen och justera kryddningen efter behov. Du kanske vill ha mer citronsaft för friskhet eller mer salt beroende på din smak.

Step 7

Fördela laxblandningen jämnt mellan de fyra avokadohalvorna och lägg upp den generöst i fördjupningen där kärnan togs bort. Varje portion ska innehålla ungefär en fjärdedel av fyllningen.

Step 8

Servera omedelbart för bästa konsistens och smak. För optimal blodsockerhantering, ät avokadon och de nyttiga fetterna först, vilket hjälper till att sakta absorptionen av eventuella kolhydrater som konsumeras senare under måltiden. Garnera med extra färska örter eller en lätt stänk olivolja om du vill.