

# Düşük glisemik indeksli yeşil tanrıça güç salatası

Yağsız protein, sağlıklı yağlar ve lif açısından zengin sebzelerle hazırlanan, kremalı otlu soslu besin değeri yüksek bir salata—kan şekeri dengesini korumak için mükemmel.

Hazırlık: 20 min

Piştirme: 25 min

Toplam: 45 min

Porsiyon: 8

GL 0.8 / GI 14

## Malzemeler

~1 lb before baking, provides lean protein to stabilize blood sugar fırında pişirilmiş tavuk göğsü, dilimlenmiş

adds protein and fat to slow glucose absorption pişmiş pastırma, doğranmış

herb-rich dressing with healthy fats yeşil tanrıça sosu

~7.5 oz, high-fiber base with negligible glycemic impact karışık salata yeşillikleri

low-carb, high-fiber vegetable karpuz turpu, ince dilimlenmiş

95% water content, minimal glycemic impact salatalık, ince dilimlenmiş

contains quercetin which may support insulin sensitivity kırmızı soğan, çeyrek ay şeklinde ince dilimlenmiş

rich in monounsaturated fats that slow carbohydrate absorption avokado, ince dilimlenmiş

provides magnesium for insulin function and healthy fats kabak çekirdeği

# Talimatlar

---

## Step 1

Tavuk göğüslerini iç sıcaklık 75°C'ye ulaşana kadar 190°C'de 20-25 dakika pişirin veya önceden pişmiş artan tavuk kullanın. Hafifçe soğumaya bırakın, ardından ince şeritler halinde dilimleyin.

## Step 2

Pastırmayı tercih ettiğiniz yöntemle—fırın, ocak üstü veya fritöz—çıtır olana kadar pişirin. Soğuduktan sonra lokma büyüklüğünde parçalar halinde doğrayın veya ufalayın ve bir kenara koyun.

## Step 3

Yeşil tanrıça sosunu taze otları (fesleğen, maydanoz, frenk soğanı), 1/2 su bardağı Yunan yoğurdu veya 1/2 avokado, 2 yemek kaşığı limon suyu, 1/4 su bardağı zeytinyağı, 1 diş sarımsak ve tuz ile pürüzsüz ve kremi olana kadar karıştırarak hazırlayın. Not: Yunan yoğurdu bazlı versiyon daha fazla protein sağlar; avokado bazlı versiyon sağlıklı yağları artırır. Kullanıma hazır olana kadar buzdolabında saklayın.

## Step 4

Büyük bir salata kasesinde karışık yeşillikleri taban olarak yerleştirin. İnce dilimlenmiş karpuz turplarını, salatalık dilimlerini ve kırmızı soğan çeyrek aylarını yeşilliklerin üzerine eşit şekilde dağıtın.

## Step 5

Dilimlenmiş tavuk göğsünü ve avokado dilimlerini sebze karışımının üzerine sanatsal bir şekilde yerleştirin, dengeli porsiyonlar için salataya eşit şekilde dağıtın. Her porsiyon yaklaşık 60 gram tavuk ve 2-3 avokado dilimi içermelidir.

## Step 6

Ufalanmış pastırma ve kabak çekirdeğini tüm salatanın üzerine serpin, her porsiyonun bu protein açısından zengin garnitürlerden bir kısmını almasını sağlayın. Porsiyon başına yaklaşık 1 yemek kaşığı kabak çekirdeği hedefleyin.

### Step 7

Servis yapmadan hemen önce yeşil tanışa sosunu salatanın üzerine gezdirin veya bireysel porsiyonlar için yanında servis edin. Porsiyon başına yaklaşık 1,5 yemek kaşığı sos kullanın. İsterseniz hafifçe karıştırın ve en iyi tazelik ve doku için hemen servis yapın.

### Step 8

En iyi kan şekeri yönetimi için eşlik eden karbonhidratlardan önce sebzeleri ve proteini yiyin. Bu salata tek başına tam bir öğündür ve ek karbonhidrat istenirse az miktarda kinoa veya fırınlanmış tatlı patates ile iyi gider.