

# Düşük Glisemik İndeksli Meksika Siyah Fasülye Salatası Fırınlanmış Tortilla Cipsleriyle

Lif açısından zengin siyah fasülye ve kremesi avokado, kan şekeri dengede tutan, doyurucu, renkli ve beslenme açısından zengin bir salata oluşturur ve sabit enerji sağlar.

Hazırlık: 10 min

Pişirme: 12 min

Toplam: 22 min

Porsiyon: 4

GL 15.0 / GI 37

## Malzemeler

**Use whole wheat tortillas for even lower GI; keep portions small as these are moderate GI**  
un tortillaları, küçük parçalara kesilmiş

ekstra işlemleri zeytinyağı

Cajun veya Meksika baharat karışımı

buz marulu, kıyılmış

**Excellent low-GI protein source (GI ~30); rinsing reduces sodium** konserve siyah fasülye, yıkanmış ve süzölmüş

kiraz domatesleri, yarıya kesilmiş

**Nearly zero GI; healthy fats slow glucose absorption** olgun avokadolar, çekirdeğı çıkarılmış, kabuk soyulmuş ve dilimlenmiş

taze limon, sıkılmış

[logifoodcoach.com/recipes/dusuk-glisemik-indeksli-meksika-siyah-fasuyle-salatasi-firinlanmis-tortilla-cipsler](https://logifoodcoach.com/recipes/dusuk-glisemik-indeksli-meksika-siyah-fasuyle-salatasi-firinlanmis-tortilla-cipsler)

taze kişniş yaprakları

## Talimatlar

### Step 1

Fırını 200°C'ye (180°C fan/400°F/6. derece) ısıtın. Kolay temizlik için bir fırın tepsisini yağlı kağıtla kaplayın.

### Step 2

Un tortillaları ısırılık boyutunda parçalara kesin, kabaca 2-3 cm kareler. Eşit çıtırlaşma sağlamak için hazırlanan fırın tepsisine tek katman halinde eşit şekilde yayın.

### Step 3

Tortilla parçaları üzerine zeytinyağı dökün ve Cajun veya Meksika baharatı serpin. Parçalar eşit şekilde kaplanana kadar ellerinizle her şeyi karıştırın. 10-12 dakika fırınlayın, 8. dakikada kontrol edin, altın sarısı ve çıtır olana kadar. Fırınlama yöntemi glisemik indeksi 60 civarında tutar, kızartılmış cipsler 75 glisemik indeksi aşabilir. Maksimum çıtırılık için tamamen soğumaya bırakın.

### Step 4

Tortilla cipsler fırında pişerken sebzelerinizi hazırlayın. Romaine marulunu ısırılık boyutunda parçalara kıyın ve büyük bir servis kasesine koyun. Romaine, buz marulundan önemli ölçüde daha fazla A, K vitamini ve folat sağlarken aynı düşük glisemik etkiyi korur. Kiraz domatesleri yarıya kesin ve kaseye ekleyin.

### Step 5

Siyah fasülyeleri bir süzgeçte soğuk su altında iyice yıkayın, fazla tuz ve nişastayı çıkarmak için. İyi bir şekilde süzün ve salata kasesine ekleyin. Siyah fasülyeleri, yaklaşık 30 glisemik indeksi ve yüksek lif içeriği ile bu düşük glisemik indeksli öğünün temelini oluşturur.

### Step 6

Avokadoları ikiye bölün, çekirdekleri çıkarın ve etini kaşıklayın. Eşit parçalara kesin ve kahverengileşmeyi önlemek ve parlak tat eklemek için hemen taze limon suyu ile küçük bir kasede karıştırın. Avokadodaki sağlıklı yağlar karbonhidrat emilimini yavaşlatmaya ve öğünün genel glisemik tepkisini düşürmeye yardımcı olur.

[En düşük glisemik cipsler / tortilla / düşük glisemik indeksli meksika-siyah-fasulye-salatasi-firinlanmis-tortilla-cipsler](#)

### Step 7

Limon soslu avokadoyu salata kasesine ekleyin. Tüm malzemeleri dikkatli bir şekilde karıştırın, avokadoyu ezmemeye dikkat edin. Optimal kan şekeri kontrolü için, önce sebzeleri, ardından fasülye ve avokadoyu yiyebilirsiniz, bu glukoz emilimini ılımlaştırmaya yardımcı olur.

### Step 8

Salatayı 4 servis tabağına veya kasesine bölün, her porsiyon yaklaşık 1,5 fincan olacak şekilde. Her servisi yaklaşık 1/4 fincan çıtır tortilla cipsleriyle kaplayın ve hemen servis etmeden önce taze kişniş yapraklarıyla süsleyin. Çıtır cipsler ile taze sebzeler arasındaki en iyi doku kontrastı için hemen servis edin. Bu porsiyon boyutu, glisemik yükü porsiyon başına yaklaşık 15'te tutarken dengeli makrobesinler sağlar.