

Taze otlu somon dolgulu avokado

Kremalı avokado yarımalarına yerleştirilen protein açısından zengin somon salatası, sağlıklı yağlar, omega-3'ler ve sıfır rafine karbonhidrat içeren kan şeketine dost bir öğle yemeği oluşturur.

Hazırlık: 10 min

Toplam: 10 min

Porsiyon: 4

GL 1.4 / GI 31

Malzemeler

Choose avocados that yield slightly to pressure; extremely low GI with healthy fats that slow glucose absorption büyük olgun avokado, ikiye bölünmüş ve çekirdeği çıkarılmış

High-quality protein with zero glycemic impact; omega-3 fatty acids support insulin sensitivity konserve doğal yaşam alanından yakalanan somon, süzölmüş

Minimal carbohydrate content; adds flavor without affecting blood sugar taze soğan, ince kıyılmış

Aromatic herb with negligible carbs and potential blood sugar benefits taze dereotu, ince kıyılmış

Rich in antioxidants; virtually no glycemic impact taze maydanoz, ince kıyılmış

May help improve insulin sensitivity; minimal carbohydrate per serving sarımsak, ezilmiş

Low glycemic; citric acid may help moderate blood sugar response taze limon suyu

Pure fat with zero glycemic impact; supports cardiovascular health sızma zeytinyağı

May improve post-meal glucose response when consumed with meals elma sirkesi

No glycemic impact; adjust to taste preference deniz tuzu, dolgulu-avokado

Talimatlar

Step 1

Her avokadoyu uzunlamasına ikiye bölün, bıçağınızı çekirdeğin etrafında dikkatlice çalıştırın. Yarımları birbirinden ayırın ve bıçağınızı hafifçe çekirdeğe vurarak ve döndürerek çekirdeği çıkarın. Dört avokado yarımını bir servis tabağına veya bireysel tabaklara, oyuk tarafı yukarı bakacak şekilde yerleştirin.

Step 2

Konserve somonu açın ve iyice süzün, fazla sıvıyı uzaklaştırın. Somonu orta boy bir karıştırma kabına aktarın ve bir çatalla daha küçük parçalara ayırın, kemik veya deri olup olmadığını kontrol edin ve varsa çıkarın.

Step 3

Kıyılmış taze soğan, taze dereotu, maydanoz ve sarımsağı somonun bulunduğu kaba ekleyin. Bu taze otlar karbonhidrat eklemekten parlak bir lezzet ve faydalı bileşimler sağlar.

Step 4

Limon suyu, zeytinyağı ve elma sirkesini üzerine gezdirin. Asit ve sağlıklı yağ kombinasyonu, dengeli kan şekerini desteklerken somonu zenginleştiren hafif bir sos oluşturur.

Step 5

Karışımı deniz tuzu ve hafif acılık için bir tutam kırmızı biberle tatlandırın. Tüm malzemeleri eşit şekilde karışana kadar nazikçe katlayın, somonu fazla parçalamamaya dikkat edin.

Step 6

Somon salatasını tadın ve gerekirse baharatı ayarlayın. Tercihinize bağlı olarak parlaklık için ekstra limon suyu veya daha fazla tuz isteyebilirsiniz.

Step 7

Somon karışımını dört avokado yarımı arasında eşit şekilde paylaşın, çekirdeğin çıkarıldığı oyuk bol miktarda yerleştirin. Her porsiyon, dolgunun yaklaşık dörtte birini içermelidir.

Step 8

En iyi doku ve lezzet için hemen servis edin. Optimum kan şekeri yönetimi için önce avokado ve sağlıklı yağları yiyin; bu, öğününüzde daha sonra tüketilen karbonhidratların emilimini yavaşlatmaya yardımcı olacaktır. İsterseniz ekstra taze otlar veya hafif bir zeytinyağı serpimiyle süsleyin.