

Omega Açısından Zengin Yeşil Güç Kasesi Füme Uskumru ile

Omega-3 açısından zengin uskumruyu fiber bakımından yoğun yeşilliklerle ve ekşi yoğurt soslu bir salatayı birleştiren besin yoğun bir salata—kan şekeri seviyesini dengeli tutmak için mükemmel.

Hazırlık: 10 min

Pişirme: 10 min

Toplam: 20 min

Porsiyon: 1

GL 3.8 / GI 25

Malzemeler

Low GI vegetable, high in fiber yeşil fasulye

Low GI cruciferous vegetable, supports blood sugar regulation ince saplı brokoli

Large handful, nutrient-dense leafy green bebek ıspanak yaprakları

High in omega-3 fatty acids and protein füme uskumru filetosu, derisi soyulmuş ve parçalanmış

Adds healthy fats and crunch ayçiçeği tohumları, kavrulmuş

Probiotic-rich, moderate protein az yağlı doğal yoğurt

Helps lower glycemic response taze limon suyu

Zero glycemic impact, adds flavor tam tahıllı hardal

Fresh herb, negligible carbohydrates taze dill, kıyılmış, plus garni için ekstra

Talimatlar

Step 1

Orta boy bir tencereyi yüksek ısıda kaynayan suyla doldurun. Bu, sebzeleri haşlarken besinlerini ve canlı rengini korumak için kullanılacaktır.

Step 2

Yeşil fasulyeyi kaynayan suya ekleyin ve parlak yeşil olana kadar 2 dakika pişirin, ancak çıtır-yumuşak kalın. Kısa pişirme süresi, kan şekeri yönetimi için önemli olan fiber yapısını korur.

Step 3

Brokoli'yi aynı tencereye yeşil fasulye ile ekleyin ve 4 dakika daha pişirmeye devam edin. Her iki sebze de yumuşak olmalı, ancak yine de hafif bir ısıрма kalmalı, fiber içeriğini maksimize etmek için.

Step 4

Pişmiş sebzeleri bir süzgecin içinde süzün ve pişirme işlemini durdurmak için hemen soğuk akan su altında yıkayın. Tamamen süzün ve tamamen soğuması için bir tarafa koyun. Bu soğutma adımı ayrıca dirençli nişasta içeriğini artırarak, glisemik etkiyi daha da azaltır.

Step 5

Yoğurt sosunu, yoğurt, limon suyu, tam tahıllı hardal ve kıyılmış dili küçük bir kavanoza veya kaseye koyarak hazırlayın. Cömert bir tuz ve taze çekilmiş siyah biber ekleyin. Kavanoz kullanıyorsanız, kapağı kapatın ve iyi emülsiyeye olana kadar 15-20 saniye boyunca şiddetle çalkalayın. Limon suyu, öğünün genel glisemik tepkisini azaltmaya yardımcı olur.

Step 6

Büyük bir kasede veya taşınabilir bir kapta, soğumuş yeşil fasulyeyi ve brokoli'yi taze bebek ıspanak yapraklarıyla birleştirin. Parçalanmış füme uskumruyu ekleyin ve eşit şekilde dağıtmak için hafifçe karıştırın. Çiğ ıspanak ek fiber ve besin sağlar.

Step 7

Hemen yiyecekseniz, yoğurt sosunu salatanın üzerine dökün ve hafifçe karıştırarak kaplayın. Kavru muş ayçiçeği tohumları, ekstra taze dili ve başka bir siyah biber öğütmesiye üzerine serpin. Öğün hazırlığı için, sosu ayrı olarak paketleyin ve yeşillikleri çıtır tutmak için yemekten hemen önce ekleyin.

logifoodcoach.com/recipes/omega-acisindan-zengin-yesil-guc-kasesi-fume-uskumru-ile

Step 8

Optimal kan şekeri kontrolü için, sebzeleri ilk olarak yiyin, uskumruyu dahil etmeden önce birkaç ısırık alın. Bu yeme sırası, glukoz emilimini yavaşlatan ve öğün sonrası kan şekeri artışlarını önemli ölçüde azaltabilen koruyucu bir fiber tabakası oluşturur.