

Düşük glisemik ton balıklı avokado güç salatası

Omega-3 açısından zengin ton balığı, kremamsı avokado ve çıtır çıtır sebzelerle hazırlanan, Yunan yoğurtlu soslu, protein dolu, kan şekereine dost salata.

Hazırlık: 5 min

Toplam: 5 min

Porsiyon: 2

GL 4.3 / GI 21

Malzemeler

Canned, drained weight suyunda ton balığı, süzölmüş

Pre-shredded cabbage and carrots lahana salatası karışımı

Medium-sized, ripe avokado, küp doğranmış

Raw or roasted kabak çekirdeği

Freshly squeezed preferred taze limon suyu

Full-fat or 2% recommended Yunan yoğurdu

Use quality mayo with healthy oils tam yumurtalı mayonez

Adds tangy flavor Dijon hardalı

Freshly ground, to taste karabiber

Talimatlar

Step 1

Küçük bir karıştırma kasesinde Yunan yoğurdu, tam yumurtalı mayonez, Dijon hardalı ve taze sıkılmış limon suyunu birleştirerek sos tabanınızı hazırlayın.

Step 2

Sos malzemelerini tamamen pürüzsüz ve iyi emülsifiye olana kadar, kremamsı, ekşimsi bir taban oluşturana kadar güçlü bir şekilde çırpın. Taze öğütülmüş karabiberle bol miktarda tatlandırın.

Step 3

Konserve ton balığını açın ve fazla suyu çıkarmak için hafifçe bastırarak iyice süzün. Ton balığını bir çatalla lokma büyüklüğünde parçalara ayırın.

Step 4

Büyük bir salata kasesinde lahana salatası karışımını parçalanmış ton balığıyla birleştirin, proteini sebzelere eşit şekilde dağıtın.

Step 5

Avokadoyu ikiye kesin, çekirdeğini çıkarın ve etini lokma büyüklüğünde küpler halinde doğrayın. Avokadoyu ezmeye dikkat ederek ton balığı ve lahana salatası karışımına nazikçe katlayın.

Step 6

Hazırladığınız yoğurt sosunu salatanın üzerine dökün ve her malzemenin kremamsı sosla hafifçe kaplanmasını sağlayarak nazikçe ama iyice karıştırın.

Step 7

Salatayı iki servis kasesine veya tabağa bölerek renkli karışımdan çekici bir yığın oluşturun.

Step 8

Her porsiyonu ekstra çıtırılık, sağlıklı yağlar ve bir magnezyum desteği için üzerine bol miktarda kabak çekirdeği serperek tamamlayın. En iyi doku ve lezzet için hemen servis yapın.