

Makaron pełnoziarnisty z brokułem i prażonymi migdałami

Przyjazny dla poziomu cukru we krwi makaron z pełnego ziarna połączony z bogatym w błonnik brokułem, zdrowymi dla serca migdałami i aromatycznym czosnkiem dla trwałej energii bez gwałtownych skoków.

Przygotowanie: 5 min

Gotowanie: 15 min

Razem: 20 min

Porcje: 2

GL 42.2 / GI 32

Składniki

Heart-healthy monounsaturated fats oliwa z oliwek extra virgin

May improve insulin sensitivity czerwona chili, pozbawiona nasion i pokrojona

Supports healthy glucose metabolism ząbki czosnku, cienko pokrojone

Low GI ~42, high in fiber spaghetti pełnoziarniste

Non-starchy vegetable, very low GI brokół o cienkich łodygach, pokrojony na kawałki

From 1 lemon, adds brightness skórka cytryny

Protein and healthy fats slow glucose absorption migdały łuszczone, prażone

Adds protein, use vegetarian alternative if preferred płatki sera parmezanu

Instrukcje

Step 1

Napełnij duży garnek wodą, dodaj szczyptę soli i doprowadź do wrzenia na dużym ogniu.

Step 2

Podczas gdy woda się grzeje, wlej oliwę z oliwek do dużej patelni i ogrzej na średnio-niskim ogniu. Dodaj pokrojony czosnek i chili, od czasu do czasu mieszając, aż czosnek stanie się złoty i aromatyczny, około 3-4 minut. Zdejmij patelnię z ognia i odłóż na bok.

Step 3

Gdy woda osiągnie pełne wrzenie, dodaj spaghetti pełnoziarniste i mieszaj, aby zapobiec przywieraniu. Gotuj zgodnie z instrukcjami na opakowaniu, zwykle 9-11 minut, aby uzyskać teksturę al dente.

Step 4

Cztery minuty przed końcem gotowania makaronu dodaj kawałki brokuła bezpośrednio do wrzącego makaronu. To pozwala obu gotować się jednocześnie, podczas gdy brokół zachowuje żywą barwę i lekki chrupot.

Step 5

Gdy makaron i brokół są gotowe, zarezerwuj pół filiżanki skrobi z wody do gotowania, a następnie dokładnie odcedź wszystko w cedzaku.

Step 6

Natychmiast przenieś odcedzony makaron i brokół do patelni z czosnkowym olejem. Dodaj skórkę cytryny i prażone migdały, a następnie energicznie wymieszaj wszystko razem, dodając odrobiny zarezerwowanej wody z makaronu, jeśli potrzeba, aby utworzyć lekkie pokrycie. Dopraw solą morską i świeżo mielonym czarnym pieprzem do smaku.

Step 7

Podziel makaron między dwie ciepłe miski do serwowania. Obficie posyp każdą porcję płatkami parmezanu i podawaj natychmiast, gdy jest gorące.

Step 8

Aby najlepiej kontrolować poziom cukru we krwi, najpierw zjedz kawałki brokuła, a następnie makaron. To podejście warzywem na pierwszym miejscu pomaga utworzyć barierę błonnika, która spowalnia wchłanianie glukozy.