

Arroz de couve-flor espanhol de baixo índice glicêmico

Um acompanhamento vibrante e amigo do açúcar no sangue que oferece sabores espanhóis autênticos sem o pico de glicose. Pronto em apenas 15 minutos com vegetais ricos em nutrientes.

Preparação: 5 min

Cozedura: 10 min

Total: 15 min

Porções: 4

GL 3.3 / GI 30

Ingredientes

Healthy fat source; use olive oil for dairy-free option ghee (ou manteiga de animais criados a pasto ou azeite)

Low GI vegetable; contains prebiotic fiber cebola amarela, picada

May support healthy blood sugar metabolism dentes de alho, picados

Extremely low GI; high in fiber and nutrients arroz de couve-flor (fresco ou congelado)

Moderate GI when raw; fiber helps slow absorption cenoura ralada

Low GI; concentrated source of lycopene extrato de tomate

For proper consistency água filtrada

May support insulin sensitivity cominho em pó

Antioxidant-rich herb origânia seca

To taste; enhances flavors sal marinho

Optional; adds fresh flavor and vitamin C coentro fresco e pedaços de limão para garnecer

Instruções

Step 1

Aqueça uma colher de sopa de ghee em uma frigideira grande em fogo médio-baixo.

Adicione a cebola picada e cozinhe suavemente por cerca de 3 minutos, mexendo ocasionalmente, até que a cebola fique translúcida e macia, mas não dourada.

Step 2

Adicione o alho picado à cebola amolecida e mexa continuamente por 30 segundos até ficar aromático. Tenha cuidado para não deixar o alho queimar, pois isso pode criar um sabor amargo.

Step 3

Adicione a colher de sopa restante de ghee à panela e, imediatamente, adicione o arroz de couve-flor. Mexa bem para cobrir todos os pedaços de couve-flor com a gordura e os aromáticos, garantindo distribuição uniforme por toda a panela.

Step 4

Incorpore a cenoura ralada e continue cozinhando por 2-3 minutos, mexendo ocasionalmente para permitir que os vegetais começem a amolecer e se misturem.

Step 5

Em uma tigela pequena, misture o extrato de tomate com a água filtrada para criar uma pasta lisa. Adicione esta mistura à panela junto com o cominho, orégano, páprica defumada e sal marinho. Mexa bem para garantir que o extrato de tomate e as especiarias cubram todos os vegetais uniformemente, sem deixar grumos.

Step 6

Reduza o fogo para baixo, tampe a panela se desejar e deixe o arroz de couve-flor cozinhar por mais 4-5 minutos até que todos os vegetais estejam macios, mas não moles. Prove e ajuste o tempero com sal adicional, cominho, orégano ou páprica defumada conforme necessário.

Step 7

Retire do fogo e transfira para um prato de servir. Guarneça com coentro fresco picado e sirva com pedaços de limão ao lado para os convidados espremem sobre suas porções. Sirva imediatamente enquanto estiver quente como acompanhamento para sua proteína favorita.