

Salmão assado com marinada de gengibre e limão de baixo índice glicêmico

Salmão rico em proteínas com uma marinada de gengibre e limão que não eleva o açúcar no sangue, acompanhado de frutas vermelhas frescas, cria uma refeição nutritiva perfeita para diabéticos e níveis estáveis de glicose.

Preparação: 70 min

Cozedura: 20 min

Total: 90 min

Porções: 2

GL 9.9 / GI 33

Ingredientes

No added sugar; used in moderation for marinade suco de abacaxi sem açúcar

Anti-inflammatory properties; supports insulin sensitivity dentes de alho picados

Choose tamari for gluten-free option molho de soja com baixo teor de sódio

May help improve insulin response gengibre em pó

High in omega-3 fatty acids and protein; excellent for blood sugar control filés de salmão sem pele

Healthy fats slow glucose absorption óleo de gergelim

To taste; enhances nutrient absorption pimenta-do-reino moída na hora

Use in moderation; provides fiber and enzymes frutas tropicais frescas picadas (abacaxi, manga, mamão)

Instruções

Step 1

Combine o suco de limão fresco, o suco de abacaxi opcional (se estiver usando), o alho picado, o molho de soja com baixo teor de sódio ou aminos de coco e o gengibre fresco ralado em uma tigela pequena. Bata até que os ingredientes estejam bem misturados e o gengibre esteja distribuído uniformemente pela marinada. O suco de limão fornece o ácido principal para amaciar, mantendo o impacto glicêmico mínimo.

Step 2

Coloque os dois filés de salmão de 120g em uma assadeira rasa de vidro ou cerâmica. Despeje a marinada preparada sobre o peixe, garantindo que ambos os filés estejam uniformemente cobertos. Cubra a assadeira com filme plástico e leve à geladeira por 1 hora, virando o salmão a cada 20 minutos para garantir uma marinada uniforme. Os compostos de gengibre começarão a penetrar no peixe, adicionando sabor e potenciais benefícios sensibilizadores de insulina.

Step 3

Preaqueça seu forno a 190°C. Enquanto o forno aquece, prepare dois quadrados grandes de papel alumínio (aproximadamente 30x30 cm cada) revestindo-os levemente com spray de cozinha para evitar que grudem. Isso criará um ambiente de cozimento no vapor que mantém o salmão úmido sem gorduras adicionadas.

Step 4

Retire o salmão da marinada e coloque cada filé de 120g em um quadrado de papel alumínio preparado. Reserve 2 colheres de sopa da marinada para regar. Regue cada pedaço com metade do óleo de gergelim torrado (cerca de 1/2 colher de chá por filé) e tempere com pimenta-do-reino moída na hora a gosto. O óleo de gergelim adiciona gorduras saudáveis que ajudarão a retardar a absorção de glicose da pequena quantidade de frutas.

Step 5

Dobre o papel alumínio ao redor de cada filé de salmão, criando um pacote selado ao apertar as bordas firmemente. Deixe um pequeno bolso de ar acima do peixe para permitir que o vapor circule. Este método de cozimento no vapor mantém o peixe úmido enquanto permite que os sabores se concentrem sem exigir gorduras ou óleos adicionais.

Step 6

Coloque os pacotes de papel alumínio em uma assadeira e asse no forno preaquecido por 18-20 minutos no total, virando cuidadosamente os pacotes na metade do cozimento (após 9-10 minutos). O salmão está pronto quando atinge uma temperatura interna de 63°C e se desfaz facilmente com um garfo, parecendo opaco por toda parte. Evite cozinhar demais para manter os ácidos graxos ômega-3.

Step 7

Enquanto o salmão assa, prepare a cobertura de frutas vermelhas combinando suavemente os mirtilos frescos e os morangos picados em uma tigela pequena. Essas frutas vermelhas de baixo IG (IG 25-40) fornecem antioxidantes e fibras sem elevar o açúcar no sangue.

Step 8

Abra cuidadosamente os pacotes de papel alumínio (cuidado com o vapor quente), transfira cada filé de salmão para um prato aquecido e regue com os sucos acumulados por cima. Cubra cada porção com metade da mistura de frutas vermelhas (aproximadamente 1/3 de xícara por porção) e decore com coentro fresco picado. Sirva imediatamente com 1-2 xícaras de vegetais sem amido como couve chinesa no vapor, espinafre refogado ou arroz de couve-flor para um controle ideal do açúcar no sangue. Para melhores resultados, coma seus vegetais primeiro, depois o salmão e as frutas vermelhas.