

# Espetinhos de lombo grelhado e legumes com arroz integral

*Cubos de carne bovina marinada e macia combinados com legumes coloridos em espetinhos, servidos sobre arroz integral rico em fibras para energia constante e níveis equilibrados de açúcar no sangue.*

Preparação: 25 min

Cozedura: 45 min

Total: 70 min

Porções: 2

GL 7.3 / GI 34

## Ingredientes

**Low GI whole grain, provides sustained energy** arroz integral de grão longo

água para cozinhar o arroz

**Lean protein source, minimal glycemic impact** lombo bovino, sem gordura visível

**For marinating, check label for added sugars** molho italiano sem gordura

**Very low GI, high in fiber and vitamin C** pimentão verde, sem sementes e cortado em quartos

**Low GI, rich in lycopene** tomates-cereja, inteiros

**Low GI, adds flavor and quercetin** cebola amarela pequena, cortada em gomos

**Soak wooden skewers 30 minutes before use** espetos de madeira ou metal

**Prevents sticking on grill** spray de cozinha à base de azeite

[logifoodcoach.com/recipes/espetinhos-de-lombo-grelhado-e-legumes-com-arroz-integral](https://logifoodcoach.com/recipes/espetinhos-de-lombo-grelhado-e-legumes-com-arroz-integral)

# Instruções

---

## Step 1

Adicione o arroz integral e a água em uma panela média e leve para ferver em fogo alto. Assim que ferver, reduza o fogo para o mínimo, tampe bem e deixe cozinhar em fogo brando por 35 a 45 minutos até o arroz ficar macio e a água ser totalmente absorvida. Verifique ocasionalmente e adicione um pouco de água se necessário para evitar que queime. Retire do fogo e deixe descansar tampado por 5 minutos.

## Step 2

Enquanto o arroz cozinha, corte o lombo em 8 cubos iguais, de aproximadamente 2,5 cm. Coloque os cubos de carne em uma tigela rasa, despeje o molho italiano sobre eles e massageie o tempero em cada pedaço com as mãos. Cubra a tigela e leve à geladeira por pelo menos 20 minutos, virando a carne na metade do tempo para distribuição uniforme do sabor. O ácido do molho ajudará a amaciar a carne.

## Step 3

Prepare seus legumes cortando o pimentão em 8 pedaços iguais de 2,5 cm, separando a cebola em gomos individuais e lavando os tomates-cereja. Seque todos os legumes com papel toalha. Se estiver usando espetos de madeira, certifique-se de que ficaram de molho em água por pelo menos 30 minutos para evitar que queimem na grelha.

## Step 4

Preaqueça sua grelha em fogo médio-alto (cerca de 200°C) ou ajuste o grill do forno na temperatura alta. Unte levemente as grades da grelha ou uma assadeira para grill com spray de cozinha para evitar que grude. Posicione a superfície de cozimento a 10-15 cm da fonte de calor para cozimento ideal. Deixe a grelha aquecer por pelo menos 10 minutos antes de adicionar os espetinhos.

## Step 5

Enfie os ingredientes em 4 espetos nesta ordem: cubo de carne, pedaço de pimentão, tomate-cereja, gomo de cebola, depois repita mais uma vez em cada espeto para criar 4 espetinhos com 2 pedaços de cada ingrediente por espeto. Arrume os legumes e a carne com pequenos espaços entre as peças (cerca de 0,5 cm) para garantir cozimento uniforme e caramelização adequada em todos os lados.

---

## Step 6

Coloque os espetinhos na grelha preaquecida ou sob o grill. Cozinhe por 8 a 10 minutos no total, girando os espetos a cada 2 a 3 minutos para obter douramento uniforme em todos os lados. A carne deve atingir uma temperatura interna de 63°C para mal passada ou 71°C para ao ponto. Os legumes devem ficar macios com leves marcas de queimado. Retire do fogo e deixe descansar por 2 minutos.

## Step 7

Solte o arroz integral cozido com um garfo e divida igualmente entre dois pratos, criando uma base para os espetinhos. Cubra cada porção com 2 espetinhos, permitindo que os sucos acumulados escorram sobre o arroz. Para controle ideal do açúcar no sangue, coma a proteína e os legumes primeiro, depois termine com o arroz. Esta sequência alimentar pode reduzir os picos de glicose após as refeições em até 40%. Sirva imediatamente enquanto estiver quente.