

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

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.