

# Salteado de Arroz Integral com Baixo IG e Fitas de Omelete com Ervas

Um salteado vibrante inspirado na culinária asiática, com arroz basmati integral cremoso, vegetais crocantes e delicadas tiras de omelete com coentro para controle estável da glicemia.

Preparação: 15 min

Cozedura: 30 min

Total: 45 min

Porções: 4

GL 12.4 / GI 41

## Ingredientes

**Low GI (50-55) - excellent choice for blood sugar control** arroz basmati integral

**Heart-healthy monounsaturated fat** óleo de canola

**Anti-inflammatory, supports insulin sensitivity** gengibre fresco, ralado

**May help regulate blood glucose** dentes de alho, finamente picados

**Low GI vegetable, adds fiber** cebolinha, finamente fatiada no sentido do comprimento

**Low GI, high in fiber and B vitamins** cogumelos shiitake, fatiados

**Medium GI when cooked, rich in beta-carotene** cenoura, finamente fatiada em palitos

**Low GI, high in vitamin C** pimentão vermelho, finamente fatiado

**Protein slows glucose absorption** ovos grandes, batidos

**Adds moisture to omelette** leite desnatado

logifoodcoach.com/recipes/salteado-arroz-integral-baixo-ig-fitas-omelete-ervas

**Fresh herb, negligible glycemic impact** coentro fresco, picado, mais extra para guarnição

---

**Use reduced-sodium version** molho de soja com baixo sódio

---

**Healthy fat for flavor** óleo de gergelim torrado

---

**Contains sugar - use sparingly or substitute with fresh chili** geleia de pimenta

---

**Adds protein, healthy fats, and minerals** sementes de gergelim torradas

---

## Instruções

---

### Step 1

Enxágue o arroz basmati integral abundantemente em água fria até a água sair clara. Cozinhe de acordo com as instruções da embalagem (tipicamente 25-30 minutos em água fervendo), depois escorra bem e reserve. Enxaguar remove o excesso de amido e ajuda a alcançar uma resposta glicêmica mais baixa.

### Step 2

Enquanto o arroz cozinha, prepare todos os vegetais: rale o gengibre, pique finamente o alho, fatie a cebolinha no sentido do comprimento em tiras finas, fatie os cogumelos shiitake, corte a cenoura em palitos finos e fatie o pimentão em tiras finas. Ter tudo pronto garante cozimento rápido e uniforme.

### Step 3

Aqueça 2 colheres de chá de óleo de canola em um wok grande ou frigideira em fogo alto até brilhar. Adicione o gengibre ralado e alho picado, mexendo constantemente por 1 minuto até ficar aromático mas não queimado. Os aromáticos infundirão o óleo com sabor.

### Step 4

Adicione todos os vegetais preparados—cebolinha, cogumelos shiitake, palitos de cenoura e tiras de pimentão vermelho—ao wok quente. Salteie em fogo alto por 3-4 minutos, mexendo frequentemente, até que os vegetais fiquem macios-crocantes e levemente queimados nas bordas. Mantenha-os em movimento para evitar queimar enquanto mantém seu crunch.

---

## Step 5

Enquanto os vegetais cozinharam, bata os ovos, coentro picado e uma pitada de pimenta-do-reino em uma tigela. Aqueça o óleo de canola restante em uma pequena frigideira antiaderente em fogo médio-baixo. Despeje a mistura de ovo, mexa uma vez suavemente, depois deixe cozinhar sem mexer por 2-3 minutos até ficar quase pronto com apenas um leve tremor no topo.

## Step 6

Vire cuidadosamente a omelete usando um prato grande ou espátula, e cozinhe o outro lado por 1-2 minutos até ficar completamente pronto e levemente dourado. Transfira para uma tábua de corte e fatie em fitas ou tiras finas. Reserve para guarnição.

## Step 7

Adicione o arroz basmati integral cozido ao wok com os vegetais. Regue com molho de soja, óleo de gergelim torrado e geleia de pimenta sem açúcar. Misture tudo junto em fogo médio-alto por 2-3 minutos até o arroz estar aquecido e bem coberto com os temperos. Prove e ajuste o tempero se necessário.

## Step 8

Divida o arroz salteado e vegetais entre quatro tigelas. Cubra cada porção com as fitas de omelete, um polvilho de sementes de gergelim torradas e folhas de coentro fresco. Para controle ótimo da glicemia, encoraje os comensais a comer a omelete rica em proteína e vegetais ricos em fibra primeiro, seguido pelo arroz.