

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 cozinham, 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.