

Bolinhos de couve-flor com abacate de baixo índice glicêmico

Bolinhos dourados e crocantes feitos com arroz de couve-flor, abacate cremoso e ovos—uma deliciosa alternativa low-carb que mantém o açúcar no sangue estável enquanto satisfaz seus desejos.

Preparação: 15 min

Cozedura: 18 min

Total: 33 min

Porções: 4

GL 1.1 / GI 26

Ingredientes

Low GI vegetable, excellent for blood sugar control couve-flor, em arroz

Contains quercetin which may help regulate blood sugar cebola roxa, picada

High-quality protein with zero glycemic impact ovos grandes

Healthy fats slow glucose absorption abacate maduro

sal marinho

pimenta-do-reino, moída na hora

May help improve insulin sensitivity alho em pó

Adds fresh flavor without carbohydrates coentro fresco, picado

Heart-healthy fat that doesn't raise blood sugar azeite de oliva extra virgem

Instruções

Step 1

Prepare seus ingredientes certificando-se de que a couve-flor esteja finamente ralada em arroz e a cebola roxa esteja picada em pedaços pequenos e uniformes. Seque o arroz de couve-flor com papel toalha para remover o excesso de umidade, o que ajudará os bolinhos a ficarem mais firmes e alcançarem uma textura mais crocante.

Step 2

Em uma tigela grande, quebre os ovos e bata-os levemente. Adicione o arroz de couve-flor e a cebola roxa picada à tigela, mexendo bem para garantir que os ovos cubram todos os vegetais uniformemente.

Step 3

Corte o abacate em pedaços pequenos, aproximadamente de um centímetro e meio. Incorpore delicadamente os pedaços de abacate à mistura de couve-flor, tomando cuidado para não amassá-los completamente—você quer que alguma textura permaneça para dar riqueza a cada mordida.

Step 4

Tempere a mistura com sal marinho, pimenta-do-reino, alho em pó e coentro picado. Misture tudo até que os temperos estejam distribuídos uniformemente. A mistura deve se manter unida quando pressionada, mas ainda parecer ligeiramente solta.

Step 5

Aqueça o azeite de oliva em uma frigideira antiaderente grande em fogo médio por cerca de 2 minutos até ficar brilhante, mas sem fumar. Enquanto a panela aquece, use as mãos para formar a mistura de couve-flor em pequenos bolinhos de cerca de 8 centímetros de diâmetro e um centímetro e meio de espessura, pressionando firmemente para compactá-los.

Step 6

Coloque cuidadosamente 3-4 bolinhos na frigideira, deixando espaço entre cada um. Cozinhe sem mexer por 3-4 minutos até que o fundo fique dourado e crocante. Resista à tentação de movê-los durante este tempo—isso permite que se forme uma crosta adequada que mantém os bolinhos unidos.

Step 7

Usando uma espátula larga, vire delicadamente cada bolinho e cozinhe por mais 3-4 minutos do outro lado até ficarem dourados e completamente cozidos. Os bolinhos devem estar firmes quando pressionados suavemente com a espátula.

Step 8

Transfira os bolinhos cozidos para um prato forrado com papel toalha para absorver qualquer excesso de óleo. Repita o processo de cozimento com a mistura restante, adicionando um pouco mais de azeite à panela se necessário. Sirva quente com uma colher de iogurte grego, creme de leite ou salsa sem açúcar para uma refeição completa de baixo índice glicêmico.