

Bolinhos de couve-flor de baixo índice glicêmico com abacate

Bolinhos dourados e crocantes recheados com couve-flor e abacate cremoso—uma alternativa amiga do açúcar no sangue aos tradicionais bolinhos de batata que mantém você satisfeito.

Preparação: 15 min

Cozedura: 18 min

Total: 33 min

Porções: 4

GL 1.1 / GI 26

Ingredientes

Low GI vegetable, non-starchy, high fiber couve-flor, ralada

Low GI, contains quercetin for blood sugar support cebola roxa, picada

Zero GI, high protein slows glucose absorption ovos grandes

Zero GI, healthy fats improve insulin sensitivity abacate maduro

No glycemic impact sal marinho

No glycemic impact, may improve nutrient absorption pimenta-do-reino, moída na hora

Low GI, supports healthy glucose metabolism alho em pó

No glycemic impact, rich in antioxidants coentro fresco, picado

Zero GI, monounsaturated fats support metabolic health azeite de oliva extra virgem

Instruções

Step 1

Prepare seus ingredientes garantindo que a couve-flor esteja finamente ralada (use um processador de alimentos ou couve-flor pré-ralada), pique a cebola roxa em pedaços pequenos e pique o coentro fresco. Corte o abacate ao meio e retire a polpa.

Step 2

Em uma tigela grande, combine a couve-flor ralada, a cebola roxa picada e os ovos. Bata os ovos diretamente na mistura até que tudo esteja uniformemente coberto e bem incorporado.

Step 3

Pique o abacate em pedaços pequenos (cerca de 1 cm) e misture-os delicadamente na mistura de couve-flor, tomando cuidado para não amassar completamente o abacate—você quer que alguma textura permaneça.

Step 4

Tempere a mistura com sal marinho, pimenta-do-reino, alho em pó e coentro picado. Mexa bem para distribuir os temperos uniformemente por toda a massa. A mistura deve se manter unida quando pressionada, mas ficará um pouco solta.

Step 5

Aqueça o azeite de oliva extra virgem em uma frigideira grande antiaderente em fogo médio por cerca de 2 minutos até ficar brilhante, mas sem fumar. A temperatura adequada é crucial para obter exteriores crocantes sem queimar.

Step 6

Usando as mãos ou uma colher grande, pegue cerca de 1/4 de xícara da mistura de couve-flor e forme um disco achatado com cerca de 1 cm de espessura. Pressione firmemente várias vezes para compactar a mistura e ajudá-la a se manter unida. Coloque delicadamente na frigideira quente, deixando espaço entre cada bolinho.

Step 7

Cozinhe os bolinhos sem mexer por 3-4 minutos até que o fundo fique dourado e crocante.

Resista à vontade de movê-los—isso permite que uma crosta adequada se forme, o que ajuda a mantê-los intactos.

logifoodcoach.com/recipes/bolinhos-de-couve-flor-de-baixo-indice-glicemico-com-abacate

Step 8

Vire cuidadosamente cada bolinho usando uma espátula larga e cozinhe por mais 3-4 minutos do outro lado até ficar dourado e completamente cozido. Os bolinhos devem estar firmes e manter sua forma. Transfira para um prato e sirva imediatamente enquanto estão quentes e crocantes.