

Tabule de couve-flor com baixo índice glicêmico e ervas frescas

Uma versão amiga do controle glicêmico do tabule tradicional, usando couve-flor em vez de trigo bulgur, repleta de ervas frescas, vegetais crocantes e gorduras saudáveis.

Preparação: 15 min

Total: 15 min

Porções: 4

GL 1.8 / GI 24

Ingredientes

yields 3 cups cauliflower couscous; GI: 15 (very low); non-starchy vegetable base 1
couve-flor pequena, cortada em floretes

GI: negligible; rich in vitamin K and antioxidants 2 xícaras de folhas e talos macios de salsinha fresca

GI: negligible; supports digestion and adds refreshing flavor 1/2 xícara de folhas de hortelã fresca

GI: 15; mild allium flavor without blood sugar impact 4 cebolinhas verdes, picadas

GI: negligible; supports insulin sensitivity 2 dentes de alho

GI: 15; low-sugar vegetable despite sweetness 2 tomates maduros, picados finamente

GI: 15; high water content, minimal carbs 1 pepino, picado finamente

enhances flavors; use quality sea salt 1 colher de chá de sal marinho

Gi: negligible; citric acid may help moderate glucose response 1/4 xícara de suco de limão fresco

healthy monounsaturated fats slow carbohydrate absorption 1/3 xícara de azeite de oliva extra virgem

Instruções

Step 1

Retire as folhas externas da couve-flor e corte a cabeça em floretes pequenos, descartando o talo grosso. Você deve ter aproximadamente 3 xícaras de floretes.

Step 2

Trabalhando em lotes, se necessário, adicione os floretes de couve-flor ao processador de alimentos. Pulse 15-20 vezes até que a couve-flor esteja quebrada em uma textura muito fina, semelhante a cuscuz — muito mais fina do que o arroz de couve-flor típico. Os pedaços devem se assemelhar a farinha de rosca fina. Transfira a couve-flor processada para uma tigela grande.

Step 3

Sem lavar o processador de alimentos, adicione as folhas e talos de salsinha, folhas de hortelã, cebolinhas verdes e dentes de alho. Pulse 10-15 vezes até que todas as ervas e aromáticos estejam finamente picados em pedaços pequenos e uniformes. Raspe as laterais conforme necessário.

Step 4

Adicione a mistura de ervas picadas à tigela com o cuscuz de couve-flor. Use um garfo ou as mãos para misturar tudo, garantindo que as ervas estejam distribuídas uniformemente pela couve-flor.

Step 5

Adicione os tomates e pepino finamente picados à tigela. Incorpore-os delicadamente à mistura de couve-flor e ervas, tomando cuidado para não esmagar os vegetais.

Step 6

Polvilhe o sal sobre a salada, depois regue com o suco de limão fresco e o azeite de oliva extra virgem. Misture tudo bem, garantindo que o molho cubra todos os ingredientes uniformemente.

lemoncoach.com/recipes/tabule-de-couve-flor-com-baixo-indice-glicemico-e-ervas-frescas

Step 7

Cubra a tigela e deixe o tabule descansar em temperatura ambiente por 10-15 minutos para permitir que os sabores se misturem e a couve-flor amoleça ligeiramente com o suco de limão e o sal. Prove e ajuste o tempero com sal ou suco de limão adicional, se desejar.

Step 8

Sirva imediatamente em temperatura ambiente, ou refrigere por até 3 dias. Para melhor controle glicêmico, aproveite como primeiro prato antes de pratos principais ricos em proteína, ou combine com peixe ou frango grelhado para uma refeição completa de baixo índice glicêmico.