

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

Uma versão amiga do açúcar no sangue do tabule tradicional usando couve-flor em vez de trigo bulgur, repleta de vegetais ricos em fibras e ervas que aceleram o metabolismo.

Preparação: 15 min

Total: 15 min

Porções: 4

GL 1.9 / GI 24

Ingredientes

Provides low-GI base instead of bulgur wheat; estimated GI: 15 couve-flor pequena, cortada em buquês

Rich in antioxidants that support insulin sensitivity; negligible glycemic impact folhas de salsinha fresca e talos macios

May help regulate blood sugar; contains compounds that improve glucose metabolism folhas de hortelã fresca

Low-GI allium vegetable; estimated GI: 15 cebolinhas verdes, picadas

May improve insulin sensitivity and reduce fasting glucose dentes de alho, descascados

Low-GI vegetable; estimated GI: 38; rich in lycopene tomates maduros, finamente picados

Very low-GI; high water content slows digestion; estimated GI: 15 pepino, finamente picado

No glycemic impact; enhances mineral absorption sal marinho

Acidic component lowers overall glycemic response; estimated GI: 20 suco de limão fresco

Healthy fat slows glucose absorption; no glycemic impact; choose cold-pressed azeite extra virgem

Instruções

Step 1

Quebre a couve-flor em buquês pequenos, removendo os talos grossos. Trabalhando em lotes se necessário, adicione os buquês ao processador de alimentos e 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 grãos minúsculos. Transfira a couve-flor processada para uma tigela grande.

Step 2

Sem lavar o processador de alimentos, adicione as folhas e talos de salsinha fresca, folhas de hortelã, dentes de alho descascados e cebolinhas verdes picadas. Pulse 10-15 vezes até que todas as ervas e aromáticos estejam finamente picados em pedaços pequenos e uniformes. Você quer que fiquem bem picados, mas não transformados em pasta.

Step 3

Transfira a mistura de ervas do processador de alimentos para a tigela com a couve-flor. Use um garfo ou suas mãos para misturar e combinar delicadamente a couve-flor e as ervas, distribuindo-as uniformemente.

Step 4

Adicione os tomates e pepino finamente picados à tigela. Os vegetais devem ser cortados em cubos pequenos e uniformes, aproximadamente do tamanho dos grãos de couve-flor, para melhor textura e aparência.

Step 5

Polvilhe o sal uniformemente sobre a salada, depois regue com o suco de limão fresco e o azeite extra virgem por cima. Usando uma colher grande ou suas mãos, misture tudo bem, garantindo que o molho cubra todos os vegetais e ervas uniformemente.

Step 6

Deixe o tabule descansar em temperatura ambiente por 10-15 minutos antes de servir. Este período de descanso permite que a couve-flor absorva o molho e permite que os sabores se misturem lindamente. O ácido do suco de limão vai amaciar levemente os vegetais crus.

Step 7

Prove e ajuste o tempero se necessário, adicionando mais sal, suco de limão ou azeite a seu gosto. Sirva imediatamente em temperatura ambiente, ou refrigere por até 3 dias. Para melhor controle do açúcar no sangue, combine com uma fonte de proteína e coma os vegetais primeiro antes de quaisquer componentes com mais carboidratos da sua refeição.