
Verduras com Alho e Pimenta

Um refogado vibrante de vegetais amigo do açúcar no sangue, repleto de verduras ricas em fibras, alho aromático e um toque de pimenta—pronto em apenas 20 minutos.

Preparação: 10 min

Cozedura: 10 min

Total: 20 min

Porções: 4

GL 2.4 / GI 17

Ingredientes

Use olive oil or avocado oil spray for heart-healthy fats spray culinário de baixas calorias

dentes de alho, cortados em fatias finas

malaguetas vermelhas, sem sementes e picadas grosseiramente

cebola roxa, cortada em fatias finas

pimentos verdes, sem sementes e picados grosseiramente

brócolos de caule longo, aparados

couve-galega, picada grosseiramente

sumo de limão não encerado

Instruções

Step 1

Prepare todos os legumes antes de começar a cozinhar. Corte os dentes de alho em fatias finas, retire as sementes e pique grosseiramente as malaguetas vermelhas, corte a cebola roxa em fatias finas e pique grosseiramente os pimentos verdes em pedaços do tamanho de uma dentada.

Step 2

Apare os brócolos de caule longo cortando as pontas mais duras, depois pique grosseiramente a couve-galega em pedaços manejáveis. Esprema o limão e reserve. Tenha 100ml de água medidos e prontos.

Step 3

Aqueça uma frigideira grande antiaderente ou wok em lume médio-alto. Aplique 2-3 borrifos de spray culinário de baixas calorias para cobrir a superfície uniformemente.

Step 4

Adicione o alho fatiado e as malaguetas picadas à frigideira quente. Salteie durante cerca de 1 minuto até ficarem aromáticos e o alho começar a dourar ligeiramente, tendo cuidado para não queimar.

Step 5

Adicione a cebola roxa fatiada, os pimentos verdes picados e os brócolos aparados à frigideira juntamente com 100ml de água. Salteie durante 2-3 minutos, mexendo frequentemente, até os legumes começarem a amolecer mas ainda manterem alguma textura crocante.

Step 6

Junte a couve picada e continue cozinhando por mais 2 minutos, mexendo constantemente, até a couve murchar e ficar verde brilhante, mantendo sua textura.

Step 7

Tempere os vegetais levemente com pimenta-do-reino moída na hora a gosto. Esprema o suco de limão fresco sobre os vegetais e misture uma última vez para distribuir uniformemente.

logifoodcoach.com/recipes/verduras-com-alho-e-pimenta

Step 8

Transfira imediatamente para um prato de servir e sirva quente. Para um melhor controle da glicemia, sirva como entrada ou acompanhando uma proteína magra como peixe grelhado ou frango.