

Camarão grelhado defumado com chipotle e marinada de ervas

Camarão grelhado suculento com marinada defumada de chipotle—rico em proteína, praticamente zero carboidratos e pronto em menos de 20 minutos para manter o açúcar no sangue estável.

Preparação: 10 min

Cozedura: 8 min

Total: 18 min

Porções: 4

GL 0.6 / GI 33

Ingredientes

approximately 16-20 count per pound camarão cru, descascado e limpo

no added sugar variety preferred extrato de tomate

for thinning marinade água

heart-healthy monounsaturated fat azeite de oliva extra virgem

fresh or jarred alho picado

adds smoky heat without sugar pimenta chipotle em pó

dried oregano can substitute, use half the amount orégano fresco, picado

Instruções

Step 1

Lave bem o camarão em água corrente fria e seque completamente usando papel toalha. Coloque o camarão seco em um prato limpo e reserve enquanto prepara a marinada.

Step 2

Em uma tigela pequena, misture o extrato de tomate, a água e o azeite de oliva extra virgem. Bata até que a mistura fique lisa e bem incorporada, criando uma consistência espessa mas fácil de espalhar.

Step 3

Adicione o alho picado, a pimenta chipotle em pó e o orégano fresco picado à mistura de tomate. Mexa bem até que todos os temperos estejam distribuídos uniformemente pela marinada.

Step 4

Usando um pincel de cozinha ou as costas de uma colher, cubra generosamente ambos os lados de cada camarão com a marinada espessa. Cubra e leve à geladeira por pelo menos 10 minutos para permitir que os sabores penetrem no camarão.

Step 5

Preaqueça sua grelha em fogo médio-alto (cerca de 200°C). Se estiver usando uma churrasqueira a carvão, espere até que as brasas estejam brilhando com cinza branca. Unte levemente as grades da grelha ou uma cesta de grelhar para evitar que grude.

Step 6

Enfie os camarões marinados em espetos de metal ou coloque-os em uma cesta de grelhar. Posicione o camarão na grelha a cerca de 10 a 15 centímetros da fonte de calor.

Step 7

Grelhe o camarão por 3 a 4 minutos no primeiro lado até começarem a ficar rosados e desenvolver marcas leves de queimado. Vire com cuidado e cozinhe por mais 3 a 4 minutos até que o camarão fique opaco por completo e levemente tostado. Retire do fogo imediatamente para evitar cozimento excessivo, transfira para uma travessa e sirva quente com sua escolha de vegetais de baixo índice glicêmico.