

---

# 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.

[logifoodcoach.com/recipes/camarao-grelhado-defumado-com-chipotle-e-marinada-de-ervas](http://logifoodcoach.com/recipes/camarao-grelhado-defumado-com-chipotle-e-marinada-de-ervas)