

# Tigela de Macarrão com Camarão e Vegetais Vietnamita com Baixo IG

Uma salada refrescante inspirada na culinária asiática, com camarões suculentos, vegetais crocantes e macarrão de arroz temperados com um molho de limão vibrante—perfeito para manter o açúcar no sangue estável.

Preparação: 15 min

Cozedura: 7 min

Total: 22 min

Porções: 2

GL 12.5 / GI 55

## Ingredientes

**Medium GI (56-69) - portion controlled for glycemic management** macarrão de arroz seco

**Low GI, high in fiber and beta-carotene** cenouras pequenas, cortadas em palitos finos

**Low GI, adds flavor without affecting blood sugar** cebolinhas, fatiadas finamente

**May support healthy glucose metabolism** coentro fresco, picado

**Aromatic herb with minimal glycemic impact** folhas de hortelã fresca, picadas

**High protein, zero GI - helps stabilize blood sugar** camarões cozidos em molho de pimenta, limão e coentro

**Negligible glycemic impact** molho de soja com sal reduzido

**Adds umami depth without affecting glucose** molho de peixe

**High GI - minimal amount used, consider reducing further or substituting with stevia**  
açúcar mascavo claro

---

**Low GI, vitamin C rich, enhances flavor naturally** limão, raspas e suco

## Instruções

---

### Step 1

Leve uma chaleira de água para ferver. Coloque o macarrão de arroz seco em uma tigela grande resistente ao calor e despeje a água fervente sobre ele, garantindo que estejam completamente submersos.

### Step 2

Deixe o macarrão de molho por 5-7 minutos de acordo com as instruções da embalagem até ficar macio mas ainda ligeiramente firme. Escorra o macarrão em uma peneira e imediatamente enxágue sob água corrente fria para interromper o cozimento e remover o excesso de amido. Esta etapa de resfriamento ajuda a reduzir o impacto glicêmico criando amido resistente.

### Step 3

Enquanto o macarrão está de molho, prepare seus vegetais. Descasque as cenouras e corte-as em palitos finos com cerca de 5cm de comprimento. Limpe e fatie finamente as cebolinhas na diagonal. Pique aproximadamente o coentro e as folhas de hortelã, mantendo algumas inteiras para guarnição se desejar.

### Step 4

Em uma pequena tigela de mistura, prepare o molho batendo junto o molho de soja, molho de peixe, açúcar de coco, raspas de limão e suco de limão até o açúcar dissolver completamente. O açúcar de coco fornece doçura suave com um impacto glicêmico mais baixo do que açúcar regular. Prove e ajuste o tempero se necessário, adicionando mais suco de limão para acidez ou uma pitada de estévia se doçura adicional for desejada sem afetar o açúcar no sangue.

### Step 5

---

Transfira o macarrão resfriado e escorrido para uma tigela grande de servir. Adicione os palitos de cenoura, cebolinhas fatiadas, coentro picado e folhas de hortelã ao macarrão.

### Step 6

Adicione os camarões cozidos com seu marinado de pimenta, limão e coentro à mistura de macarrão e vegetais. Os camarões devem estar em temperatura ambiente ou gelados.

### Step 7

Despeje o molho preparado sobre toda a salada. Usando pinças ou duas colheres grandes, misture tudo bem, garantindo que o molho cubra todo o macarrão, vegetais e camarões uniformemente.

### Step 8

Divida a salada entre duas tigelas de servir ou recipientes de preparação de refeições. Para melhor gerenciamento do açúcar no sangue, coma os vegetais e camarões primeiro, depois o macarrão. Esta sequência de alimentação ajuda a desacelerar a absorção de carboidratos. Esta salada pode ser apreciada imediatamente ou refrigerada por até 24 horas—os sabores se desenvolverão lindamente conforme fica em repouso.