

Mingau sem cereais de baixo índice glicêmico

Uma tigela de café da manhã amiga do açúcar no sangue que imita o mingau de aveia tradicional usando sementes e castanhas ricas em fibras para energia sustentada sem picos de glicose.

Preparação: 3 min

Cozedura: 2 min

Total: 5 min

Porções: 1

GL 3.3 / GI 12

Ingredientes

Low GI, high in healthy fats and protein, slows glucose absorption farinha de amêndoas

Low GI, provides healthy fats, choose unsweetened to avoid added sugars flocos de coco sem açúcar

Extremely low GI, rich in soluble fiber and omega-3s, stabilizes blood sugar farinha de linhaça

Very low GI, forms gel that slows digestion and glucose absorption sementes de chia

Zero glycemic impact, natural non-nutritive sweetener, safe for diabetics adoçante de fruta do monge

May improve insulin sensitivity and lower blood sugar response canela em pó

Pinch for flavor balance sal marinho

Low GI, choose unsweetened to avoid added sugars that spike glucose leite de amêndoas com baunilha sem açúcar

logifoodcoach.com/recipes/mingau-sem-cereais-de-baixo-indice-glicemico
Pure extract adds flavor without affecting blood sugar extrato de baunilha

Low GI, healthy fats and protein further stabilize blood sugar response pasta de amêndoas para cobertura

Low GI, adds protein and healthy fats for sustained energy castanhas e sementes picadas para cobertura

Lower GI than most fruits, rich in fiber and antioxidants, portion-controlled frutas vermelhas frescas para cobertura

Instruções

Step 1

Reúna todos os seus ingredientes secos: farinha de amêndoas, flocos de coco sem açúcar, farinha de linhaça, sementes de chia, adoçante de fruta do monge, canela em pó e uma pitada de sal marinho. Combine-os em uma panela pequena, mexendo bem para distribuir os ingredientes uniformemente por toda a mistura.

Step 2

Despeje o leite de amêndoas com baunilha sem açúcar na panela com os ingredientes secos, depois adicione o extrato de baunilha. Misture tudo até que os ingredientes secos estejam completamente umedecidos e não restem partes secas.

Step 3

Coloque a panela em fogo alto e leve a mistura para ferver, mexendo ocasionalmente para evitar que grude. Observe com atenção enquanto aquece, pois as sementes de chia e a farinha de linhaça começarão a absorver líquido rapidamente.

Step 4

Assim que a mistura começar a ferver, reduza imediatamente o fogo para médio. Deixe ferver suavemente por 60 a 90 segundos, mexendo constantemente. O mingau começará a engrossar, mas lembre-se de que continuará engrossando significativamente enquanto esfria, então evite cozinhar demais.

Step 5

Retire a panela do fogo quando a mistura tiver uma consistência ligeiramente solta e que possa ser despejada. Transfira o mingau quente para sua tigela e deixe descansar por 2 a 3 minutos para esfriar um pouco e atingir a textura cremosa perfeita.

Step 6

Se o mingau ficar muito grosso depois de esfriar, adicione um pouco mais de leite de amêndoas para atingir a consistência desejada. As sementes de chia terão criado uma textura gelatinosa semelhante ao mingau de aveia tradicional.

Step 7

Adicione suas coberturas estratégicamente para gerenciar o açúcar no sangue: comece com uma colher de sopa de pasta de amêndoas para gorduras saudáveis, polvilhe com castanhas e sementes picadas para proteína e crocância, depois finalize com uma pequena porção de frutas vermelhas frescas como mirtilos ou framboesas. Sirva imediatamente enquanto está quente e aproveite sua tigela de café da manhã amiga do açúcar no sangue.