

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 amêndoa
- 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 amêndoa com baunilha sem açúcar
- Pure extract adds flavor without affecting blood sugar

logifoodcoach.com/recipes/mingau-sem-cereais-de-baixo-indice-glicemico

extrato de baunilha

Low GI, healthy fats and protein further stabilize blood sugar response pasta de amêndoa 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 amêndoa, 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 amêndoa 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 amêndoa 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 estrategicamente para gerenciar o açúcar no sangue: comece com uma colher de sopa de pasta de amêndoa 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.