

Fettuccine integral de baixo índice glicêmico com acelga e cogumelos salteados

Uma massa italiana amiga do açúcar no sangue com acelga nutritiva, cogumelos terrosos e fettuccine integral para energia sustentada sem picos.

Preparação: 15 min

Cozedura: 20 min

Total: 35 min

Porções: 4

GL 15.6 / GI 35

Ingredientes

Healthy monounsaturated fats slow carbohydrate absorption azeite extra virgem

Lower GI than onions, adds sweet depth chalotas, picadas finamente

May improve insulin sensitivity dentes de alho, fatiados finamente

Low GI, high in beta-glucans for blood sugar control cogumelos cremini ou champignon, fatiados

Rich in magnesium and alpha-lipoic acid for glucose metabolism acelga fresca, talos removidos, folhas picadas em pedaços de 2,5 cm

GI: 37-42, significantly lower than white pasta (GI: 58-65) fettuccine integral, cru

Contains piperine which may enhance nutrient absorption pimenta-do-reino moída na hora

logifoodcoach.com/recipes/fettuccine-integral-baixo-indice-glicemico-acelga-cogumelos
Protein and fat help blunt glucose response queijo parmesão ralado na hora

Instruções

Step 1

Coloque uma panela grande de água para ferver em fogo alto para a massa. Enquanto isso, prepare todos os vegetais: pique finamente as chalotas, fatie finamente os dentes de alho e os cogumelos, e pique grosseiramente as folhas de acelga em pedaços do tamanho de uma mordida, descartando os talos duros.

Step 2

Aqueça o azeite numa frigideira grande e funda em fogo médio até brilhar. Adicione as chalotas picadas e refogue por 2-3 minutos até ficarem translúcidas e aromáticas, mexendo ocasionalmente para evitar que dourem.

Step 3

Adicione o alho fatiado e os cogumelos à frigideira. Continue refogando por 4-5 minutos, mexendo frequentemente, até os cogumelos liberarem sua umidade e começarem a dourar nas bordas. Os vegetais devem ficar macios e aromáticos.

Step 4

Adicione o fettuccine integral à água fervente e cozinhe por 10-12 minutos até ficar al dente, seguindo as instruções da embalagem. Antes de escorrer, reserve 1/4 de xícara da água amilácea do cozimento da massa numa xícara medidora — isso ajudará a criar um molho sedoso.

Step 5

Enquanto a massa cozinha, adicione toda a acelga picada à frigideira com a mistura de cogumelos. Reduza o fogo para médio-baixo e tampe a panela. Cozinhe por 3 minutos, depois use uma pinça para virar a acelga, movendo as folhas murchas para cima e as folhas cruas para baixo. Tampe e cozinhe por mais 3 minutos até todas as folhas estarem completamente murchas e macias. Tempere com sal marinho.

Step 6

Escorra bem a massa cozida numa peneira e retorno-a à panela vazia. Adicione a mistura de acelga e cogumelos salteados junto com a água reservada da massa. Misture tudo vigorosamente por 1-2 minutos até a massa estar uniformemente coberta e o molho aderir aos fios. logifoodcoach.com/recipes/fettuccine-integral-baixo-indice-glicemico-acelga-cogumelos

Step 7

Divida a massa entre quatro tigelas rasas aquecidas. Cubra cada porção com uma generosa moagem de pimenta-do-reino moída na hora e 1 colher de sopa de queijo parmesão ralado. Sirva imediatamente enquanto estiver quente.

Step 8

Para controle ideal do açúcar no sangue, coma os vegetais e verduras primeiro, depois a massa. Esta sequência alimentar pode reduzir picos de glicose pós-refeição em até 73% comparado a comer a massa primeiro. Considere adicionar frango grelhado, peixe branco ou feijão cannellini para moderar ainda mais a resposta glicêmica.