

# 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

**Protein and fat help blunt glucose response** queijo parmesão ralado na hora

[logifoodcoach.com/recipes/fettuccine-integral-baixo-indice-glicemico-acelga-cogumelos](https://logifoodcoach.com/recipes/fettuccine-integral-baixo-indice-glicemico-acelga-cogumelos)

# 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 retorne-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](https://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.