

Tacos de peixe de baixo índice glicêmico com salsa fresca de tomatillo

Peixe branco rico em proteína encontra salada crocante de repolho em tortilhas integrais, criando uma festa mexicana amiga do açúcar no sangue que fica pronta em menos de 30 minutos.

Preparação: 10 min

Cozedura: 20 min

Total: 30 min

Porções: 4

GL 7.1 / GI 28

Ingredientes

Lean protein with zero glycemic impact filés de peixe branco, como bacalhau ou tilápia

Optional, to taste sal

Optional, to taste pimenta-do-reino

Low GI vegetable, high in fiber repolho napa, ralado

May support insulin sensitivity cominho em pó

Adds flavor without glycemic impact páprica

Contains capsaicin for metabolism support pimenta em pó

Low to medium GI when raw cebola amarela pequena, picada finamente

Zero glycemic impact, rich in antioxidants coentro fresco, picado

Capsaicin may aid glucose metabolism pimentas Fresno vermelhas, picadas

Low glycemic, adds vitamin C limão, raspas e suco

Low carb, minimal glycemic impact salsa de tomatillo

Lower GI than white flour tortillas, contains fiber tortilhas integrais, 15 cm de diâmetro

Instruções

Step 1

Preaqueça seu forno a 190°C. Forre uma assadeira com papel manteiga ou unte levemente com spray de cozinha para evitar que grude.

Step 2

Seque os filés de bacalhau com papel toalha e coloque-os na assadeira preparada. Tempere ambos os lados levemente com sal e pimenta-do-reino se desejar. O sabor natural do peixe vai brilhar com tempero mínimo.

Step 3

Em uma tigela pequena, combine o cominho, a páprica e a pimenta em pó. Polvilhe esta mistura de especiarias uniformemente sobre o topo dos filés de peixe, criando uma crosta saborosa que vai se desenvolver durante o cozimento.

Step 4

Asse o peixe temperado por 18-20 minutos, até que se desfaça facilmente com um garfo e atinja uma temperatura interna de 63°C. O peixe deve estar opaco por completo e macio. Retire do forno e deixe descansar por 2 minutos.

Step 5

Enquanto o peixe assa, prepare a salada fresca combinando o repolho napa ralado, a cebolinha fatiada, o coentro picado e as pimentas Fresno picadas em uma tigela grande. Adicione as raspas de limão e o suco de limão, depois misture tudo até ficar bem combinado.

Step 6

Misture a salsa de tomatillo na mistura de repolho, garantindo que todos os vegetais estejam uniformemente cobertos. Prove e ajuste o tempero se necessário. Esta salada pode descansar em temperatura ambiente enquanto o peixe termina de assar.

Step 7

Aqueça as tortilhas integrais colocando-as diretamente sobre uma chama de fogão a gás por 10-15 segundos de cada lado, ou aqueça-as em uma frigideira seca em fogo médio por cerca de 30 segundos de cada lado até ficarem flexíveis e levemente tostadas.

Step 8

Usando um garfo, desfie delicadamente o peixe assado em pedaços do tamanho de uma mordida. Divida o peixe uniformemente entre as quatro tortilhas aquecidas, depois cubra cada uma generosamente com a salada de repolho e tomatillo. Sirva imediatamente enquanto as tortilhas estão quentes e o peixe está macio, aproveitando o contraste de texturas e os sabores vibrantes e cítricos.