

Medley de legumes grelhados com marinada balsâmica e ervas

Legumes coloridos grelhados marinados em uma mistura de ervas e vinagre balsâmico sem açúcar. Este acompanhamento de baixo índice glicêmico é rico em fibras e antioxidantes para manter o açúcar no sangue estável.

Preparação: 10 min Cozedura: 15 min Total: 30 min Porções: 4

GL 2.6 / GI 18

Ingredientes

Low GI vegetable, high in fiber and water content abobrinhas médias, cortadas em pedaços pequenos

Contains chromium which may help regulate blood sugar cebola roxa, cortada em rodela

Rich in vitamin C, very low glycemic impact pimentão, sem sementes e cortado em tiras

Extremely low carb, provides B vitamins for glucose metabolism cogumelos, cortados ao meio

Low GI despite natural sugars, high in fiber tomates-cereja ou uva

Very low carb and calorie, excellent for blood sugar control berinjela, cortada em pedaços pequenos

Healthy monounsaturated fats slow glucose absorption azeite de oliva extra virgem

Natural sweetness without added sugar, may improve insulin sensitivity vinagre balsâmico

May help lower blood sugar levels alho em pó

Anti-inflammatory herb with minimal glycemic impact manjerição seco

Acidic component helps lower overall glycemic response suco de limão fresco

sal marinho

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

Instruções

Step 1

Prepare todos os legumes lavando e cortando-os em pedaços uniformes: corte a abobrinha em meias-luas, corte a cebola roxa em rodela grossas, retire as sementes do pimentão e corte em tiras, corte os cogumelos ao meio, mantenha os tomates-cereja inteiros e corte a berinjela em cubos pequenos. O tamanho uniforme garante um cozimento uniforme.

Step 2

Preaqueça sua grelha em fogo médio-alto (cerca de 200°C). Se estiver usando uma grelha a gás, preaqueça por 10-15 minutos com a tampa fechada. Para carvão, espere até que as brasas estejam cobertas com cinza branca.

Step 3

Enquanto a grelha aquece, prepare a marinada balsâmica de ervas batendo juntos o azeite de oliva, vinagre balsâmico, alho em pó, manjerição seco, suco de limão fresco, sal e pimenta-do-reino em uma tigela pequena ou pote. Reserve para permitir que os sabores se misturem.

Step 4

Arrume os legumes em uma cesta para grelhar ou assadeira própria para grelha para evitar que pedaços menores caiam pelas grades. Alternativamente, enfie pedaços maiores em espetinhos. Coloque os legumes diretamente nas grades preaquecidas da grelha.

Step 5

Grelhe os legumes por 6-8 minutos de cada lado, virando uma vez, até que desenvolvam belas marcas de grelha e uma leve caramelização. Observe com cuidado—você quer legumes macios mas ainda crocantes com um sabor defumado, não moles. Berinjela e abobrinha vão cozinhar mais rápido, enquanto as cebolas podem precisar de um minuto extra.

Step 6

Transfira todos os legumes grelhados imediatamente para uma tigela grande de servir. Despeje a marinada balsâmica preparada sobre os legumes quentes e misture delicadamente para cobrir uniformemente, garantindo que cada pedaço seja envolvido pelo molho aromático de ervas.

Step 7

Deixe os legumes descansarem por 5-10 minutos em temperatura ambiente para que absorvam os sabores da marinada. O calor residual vai ajudar os legumes a absorver o molho ácido e aromático. Sirva morno ou em temperatura ambiente como acompanhamento ou sobre folhas verdes mistas para uma refeição completa de baixo índice glicêmico.