

# 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 rodelas

**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

[logifoodcoach.com/recipes/medley-de-legumes-grelhados-com-marinada-balsamica-e-ervas](http://logifoodcoach.com/recipes/medley-de-legumes-grelhados-com-marinada-balsamica-e-ervas)

**May help lower blood sugar levels** alho em pó

**Anti-inflammatory herb with minimal glycemic impact** manjericão 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 rodelas 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, manjericão 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, enfile 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.