

Tigela de pequeno-almoço de cânhamo e chia de baixo índice glicémico

Um pequeno-almoço amigo do açúcar no sangue que substitui a aveia tradicional por sementes de cânhamo e chia para energia sustentada sem picos de glicose.

Preparação: 5 min

Total: 245 min

Porções: 1

GL 2.9 / GI 11

Ingredientes

Complete protein source with minimal glycemic impact sementes de cânhamo

High-fiber, low-carb thickener farinha de coco

Choose unsweetened or stevia-sweetened varieties proteína em pó de baunilha

Expands to create creamy texture while slowing glucose absorption sementes de chia

Use unsweetened variety to avoid added sugars leite de amêndoas sem açúcar

May help improve insulin sensitivity canela em pó

Lower glycemic fruit option rich in antioxidants bagas frescas mistas

Instruções

Step 1

Selecione um frasco de vidro limpo ou recipiente hermético com pelo menos 350ml de capacidade para permitir a expansão adequada das sementes de chia durante a noite.

Step 2

Adicione as sementes de cânhamo (3 colheres de sopa), a farinha de coco (0,5 colher de sopa) e a proteína em pó sem açúcar (2 colheres de sopa) ao frasco. Estes ingredientes secos formam a base de proteína e fibra que estabiliza o açúcar no sangue.

Step 3

Polvilhe as sementes de chia (2 colheres de sopa) e a canela em pó (0,25 colher de chá), distribuindo-as uniformemente pelo frasco.

Step 4

Despeje o leite de amêndoas sem açúcar (160ml) sobre os ingredientes secos. Use um garfo ou pequeno batedor para mexer vigorosamente durante 30-45 segundos, garantindo que não ficam grumos e todos os ingredientes estão completamente incorporados. Preste atenção especial a desfazer quaisquer grumos de proteína em pó.

Step 5

Feche bem o frasco com uma tampa e agite suavemente para garantir uma mistura completa. Refrigere durante pelo menos 4 horas, ou de preferência durante a noite (8-12 horas), permitindo que as sementes de chia absorvam o líquido e criem uma consistência cremosa semelhante a pudim.

Step 6

Quando estiver pronto para servir, retire do frigorífico e mexa bem. Se a mistura estiver demasiado espessa para a sua preferência, adicione 1-2 colheres de sopa de leite de amêndoas sem açúcar adicional e mexa até atingir a consistência desejada.

Step 7

Cubra com bagas frescas (0,5 chávena) e adições opcionais como nibs de cacau, flocos de coco sem açúcar ou uma colherada de manteiga de amêndoas. Para um controlo ideal do açúcar no sangue, coma as bagas por último ou misture-as para retardar a sua absorção de glicose. Desfrute imediatamente enquanto está frio.