

Frutas de caroço grelhadas caramelizadas com redução de vinagre balsâmico

Frutas grelhadas naturalmente doces realçadas com um molho tártero de balsâmico – uma sobremesa de índice glicêmico moderado que se torna amigável ao açúcar no sangue quando combinada com iogurte grego ou castanhas para proteína e gorduras saudáveis.

Preparação: 15 min

Cozedura: 10 min

Total: 25 min

Porções: 4

GL 26.3 / GI 54

Ingredientes

Fresh whole fruit; fiber helps moderate sugar absorption 1 abacaxi pequeno, descascado, sem o miolo e cortado em 4 fatias

Rich in fiber and vitamin C; choose firm mangoes for lower sugar content 2 mangas grandes, sem caroço e cortadas ao meio

Low GI stone fruit with beneficial fiber 2 pêssegos grandes, sem caroço e cortados ao meio

Minimal fat for grilling; prevents sticking Spray de cozinha com sabor de manteiga

High GI ingredient - use sparingly; consider reducing to 1 tbsp or substituting with monk fruit sweetener 2 colheres de sopa de açúcar mascavo

Acetic acid helps lower glycemic response; choose aged balsamic for richer flavor with less added sugar 1/2 xícara de vinagre balsâmico

Fresh herbs add flavor without affecting blood sugar Hortelã ou manjericão fresco para decorar

Instruções

Step 1

Prepare suas frutas descascando e retirando o miolo do abacaxi, depois cortando-o no sentido do comprimento em quatro fatias iguais. Corte as mangas e pêssegos ao meio, removendo os caroços. Seque todas as peças de frutas com papel toalha para garantir melhor caramelização.

Step 2

Coloque todas as frutas preparadas em uma tigela grande. Borrielevemente as frutas com spray de cozinha com sabor de manteiga, misture delicadamente, depois borrie novamente para criar uma cobertura uniforme. Esta leve camada de óleo evita que grudem e promove o douramento.

Step 3

Polvilhe o adoçante de fruta do monge (ou mistura de eritritol) uniformemente sobre as peças de frutas e misture cuidadosamente para distribuir o adoçante em todas as superfícies. Deixe a tigela de lado enquanto você prepara a redução de balsâmico e a grelha. Nota: Se usar açúcar mascavo, esteja ciente de que isso aumentará significativamente o impacto glicêmico.

Step 4

Despeje o vinagre balsâmico em uma panela pequena e coloque em fogo baixo. Deixe ferver suavemente, mexendo ocasionalmente, até que o volume reduza pela metade e o vinagre fique com consistência de xarope—isso leva cerca de 8-10 minutos. Retire do fogo e reserve para esfriar um pouco.

Step 5

Preaqueça sua grelha em fogo médio-alto ou ajuste seu forno para grelhar em temperatura alta. Unte levemente as grades da grelha ou a assadeira com spray de cozinha, posicionando a grade a 10-15 cm da fonte de calor para caramelização ideal sem queimar.

Step 6

Arrume as peças de frutas com o lado cortado para baixo na grelha preaquecida ou assadeira. Cozinhe por 3-5 minutos sem mexer, permitindo que os açúcares naturais caramelizem e criem belas marcas de grelha. A fruta deve ficar dourada e levemente amolecida, mas ainda manter sua forma.

Step 7

Enquanto a fruta grelha, torre as amêndoas fatiadas em uma frigideira seca em fogo médio por 2-3 minutos até ficarem perfumadas e levemente douradas, mexendo frequentemente para evitar queimar. Reserve.

Step 8

Transfira cuidadosamente as frutas grelhadas para pratos individuais, arrumando as peças de forma atraente. Adicione uma colherada generosa (cerca de 1/4 de xícara) de iogurte grego ao lado de cada porção de frutas. A proteína e a gordura no iogurte são essenciais para moderar a resposta do açúcar no sangue.

Step 9

Regue a redução de balsâmico morna sobre cada porção de frutas usando uma colher em um padrão decorativo. Polvilhe amêndoas torradas por cima para adicionar crocância, gorduras saudáveis e controle adicional do açúcar no sangue.

Step 10

Decore cada prato com folhas frescas de hortelã ou manjericão para um toque de cor e contraste aromático. Sirva imediatamente enquanto a fruta ainda está morna. Para melhor controle do açúcar no sangue, aproveite esta sobremesa no final de uma refeição rica em proteínas.