

Hambúrgueres de peru grelhados de baixo índice glicêmico com pães integrais

Hambúrgueres magros de peru temperados com ervas e especiarias, grelhados na perfeição e servidos em pães integrais ricos em fibras para controle estável do açúcar no sangue.

Preparação: 10 min

Cozedura: 14 min

Total: 24 min

Porções: 4

GL 18.6 / GI 52

Ingredientes

- Extra-lean protein, minimal impact on blood sugar

peito de peru moído
- Use whole wheat breadcrumbs for lower GI; acts as binder

farinha de rosca simples
- Contains chromium which may help regulate blood sugar

cebola picada
- Rich in antioxidants, negligible glycemic impact

salsa fresca picada
- Adds umami flavor with minimal sugar content

molho inglês
- Capsaicin may improve insulin sensitivity

molho de pimenta
- Choose buns with 3g+ fiber; GI ~51 vs white bread GI ~75

pães integrais
- Low GI vegetable, high in lycopene

fatias de tomate
- Contains quercetin which supports glucose metabolism

fatias de cebola roxa

Non-starchy vegetable, essentially zero glycemic impact folhas de alface americana cortadas ao meio

Check label for added sugars; use sparingly maionese light

Prevents sticking without added calories spray de cozinha

Instruções

Step 1

Em uma tigela grande, misture o peito de peru moído, a farinha de amêndoa, a cebola picada, a salsa fresca, o molho inglês sem açúcar e o molho de pimenta. Use as mãos ou um garfo para misturar bem até que todos os ingredientes estejam distribuídos uniformemente pela carne. A farinha de amêndoa ajudará a ligar os hambúrgueres mantendo a carga glicêmica baixa.

Step 2

Divida a mistura de peru em 4 porções iguais, aproximadamente 140 gramas cada. Molde delicadamente cada porção em um hambúrguer com cerca de 2 cm de espessura, fazendo uma leve depressão no centro com o polegar para evitar que inche durante o cozimento. Manuseie a carne delicadamente para manter uma textura macia.

Step 3

Preaqueça sua grelha em fogo médio-alto (cerca de 190-200°C). Se estiver usando uma grelha a carvão, espere até que as brasas estejam cobertas com cinza branca. Para uma grelha a gás, preaqueça por 10 a 15 minutos com a tampa fechada. O preaquecimento adequado garante cozimento uniforme e evita que grude.

Step 4

Quando a grelha estiver quente, borrife cuidadosamente as grades com spray de cozinha longe do calor direto para evitar chamas. Isso garante que seus hambúrgueres magros de peru não grudem nas grades. Você também pode untar as grades usando um papel toalha embebido em óleo segurado com uma pinça.

Step 5

Coloque os hambúrgueres de peru na grelha preaquecida, posicionando-os a 10-15 cm da fonte de calor. Grelhe por 6 a 7 minutos no primeiro lado sem movê-los, permitindo que uma boa crosta se desenvolva. Resista à tentação de pressionar os hambúrgueres, pois isso libera umidade valiosa.

Step 6

Vire os hambúrgueres cuidadosamente usando uma espátula larga e continue grelhando por mais 6 a 7 minutos do outro lado. Os hambúrgueres de peru estão prontos quando atingem uma temperatura interna de 74°C medida com um termômetro de carne e os sucos saem claros. Evite pressionar os hambúrgueres, pois isso libera umidade e pode deixá-los secos.

Step 7

Durante os últimos 2 minutos de cozimento, coloque os pães integrais com o lado cortado para baixo na grelha para tostá-los levemente. Isso adiciona textura e ajuda a evitar que os pães fiquem encharcados com o suco do hambúrguer. Observe com cuidado para evitar queimar.

Step 8

Para montar, espalhe meia colher de sopa de maionese light na parte inferior de cada pão tostado. Coloque uma folha de alface, depois o hambúrguer de peru grelhado, seguido de uma fatia de tomate e uma fatia de cebola roxa. Cubra com a parte superior do pão e sirva imediatamente enquanto estiver quente. Para melhor controle do açúcar no sangue, coma os vegetais primeiro, depois o hambúrguer e termine com o pão.