

Torta sem massa de vegetais e proteína com baixo IG e salada de horta

Uma torta nutritiva sem massa com proteína, vegetais e ovos numa base cremosa, acompanhada de salada rica em fibras com grão-de-bico—perfeita para manter o açúcar no sangue estável.

Preparação: 15 min

Cozedura: 45 min

Total: 60 min

Porções: 4

GL 7.1 / GI 24

Ingredientes

for sautéing vegetables azeite

approximately 70g cebola pequena, picada finamente

non-starchy vegetables like bell peppers, zucchini, mushrooms vegetais misturados

or substitute with lean beef mince or canned salmon proteína magra cozida (frango, carne moída magra ou salmão em lata), desfiada ou picada finamente

large eggs, at room temperature ovos

or unsweetened almond milk for lower carbs leite com baixo teor de gordura

cheddar or mozzarella queijo ralado com baixo teor de gordura

also called almond flour farinha de amêndoa

freshly ground preferred pimenta do reino a gosto

approximately 60g mixed greens folhas mistas para salada (rúcula, espinafre baby, alface romana)

about 10-12 tomatoes tomates-cereja, cortados ao meio

approximately 200g pepino médio, fatiado

about 1 large carrot cenoura ralada

low-GI legume, rich in fiber grão-de-bico em lata, enxaguado e escorrido

for salad dressing azeite extra virgem

helps lower glycemic response suco de limão ou vinagre de vinho tinto

season to preference sal e pimenta-do-reino moída na hora, a gosto

Instruções

Step 1

Comece preparando a salada de horta: Numa tigela grande, combine as folhas mistas para salada, tomates-cereja cortados ao meio, pepino fatiado, cenoura ralada e grão-de-bico enxaguado. Regue com azeite extra virgem e suco de limão ou vinagre de vinho tinto, depois tempere levemente com sal e pimenta-do-reino. Misture delicadamente para envolver, cubra com filme plástico e leve à geladeira enquanto prepara a torta.

Step 2

Preaqueça o forno a 180°C com ventilador ou 200°C convencional. Unte levemente uma forma de torta de 23cm com spray de cozinha ou um pouco de azeite, garantindo que o fundo e as laterais estejam bem cobertos para evitar que grude.

Step 3

Aqueça uma colher de sopa de azeite numa frigideira antiaderente em fogo médio. Adicione a cebola picada finamente e refogue por 3-4 minutos até amolecer e ficar translúcida. Adicione os vegetais misturados e cozinhe por mais 2-3 minutos até ficarem macios, mas ainda mantendo alguma textura. Retire do fogo e espalhe a mistura de vegetais uniformemente no fundo da forma preparada.

Step 4

Distribua sua proteína magra cozida (frango, carne moída magra ou salmão) uniformemente sobre a camada de vegetais, garantindo boa cobertura em toda a forma. Esta camada de proteína ajudará a estabilizar a resposta do açúcar no sangue e fornecer textura satisfatória por toda a torta.

Step 5

Numa tigela média, bata os ovos, leite com baixo teor de gordura, farinha de amêndoa e pimenta-do-reino até ficar completamente liso, sem grumos. A farinha de amêndoa substitui a farinha tradicional, fornecendo uma alternativa de menor índice glicêmico enquanto adiciona gorduras saudáveis e proteína. Despeje esta mistura cremosa lenta e uniformemente sobre os vegetais e proteína, permitindo que se acomode em todos os espaços.

Step 6

Polvilhe o queijo ralado com baixo teor de gordura uniformemente sobre o topo da torta. Transfira a forma para o forno preaquecido e asse por 35-40 minutos, ou até o centro estar completamente firme (não deve tremer quando agitado suavemente) e o topo estar levemente dourado. Uma faca inserida no centro deve sair limpa.

Step 7

Retire a torta do forno e deixe descansar por 5 minutos antes de cortar em quatro porções iguais. Sirva cada fatia quente acompanhada de uma porção generosa da salada de horta preparada. Para um controle ideal do açúcar no sangue, coma a salada primeiro para criar uma barreira de fibras, depois aproveite a torta rica em proteína. Esta refeição fornece energia sustentada por 3-4 horas sem picos de glicose.