

Mexido de tofu com verduras na panela de pressão elétrica de baixo índice glicêmico

Um pequeno-almoço rico em proteínas e amigo do açúcar no sangue, pronto em 20 minutos. Cheio de fibras das verduras e tomate, este mexido saboroso mantém-te saciado.

Preparação: 10 min

Cozedura: 12 min

Total: 22 min

Porções: 4

GL 5.1 / GI 21

Ingredientes

Healthy monounsaturated fat that slows glucose absorption azeite virgem extra

Low GI vegetable, adds flavor and fiber cebola roxa ou amarela média, cortada em cubos

High-fiber leafy green with minimal glycemic impact couve congelada

Low GI, rich in fiber and lycopene tomate esmagado, enlatado

High protein, zero glycemic impact, excellent for blood sugar stability bloco de tofu super firme

Adds B-vitamins and savory flavor without affecting blood sugar flocos de levedura nutricional

Zero glycemic impact spice pimentão-doce fumado

May help improve insulin sensitivity alho em pó

Use less if sodium-sensitive sal marinho

Anti-inflammatory properties, adds golden color açafrão-da-terra moído

Enhances turmeric absorption pimenta-preta moída na hora

Prevents scorching during pressure cooking água filtrada ou caldo de vegetais

Instruções

Step 1

Selecione a função Refogar na sua panela de pressão elétrica e deixe aquecer durante um minuto. Deite o azeite e rode para cobrir o fundo da panela. Esta gordura saudável vai ajudar a retardar a absorção de glicose de toda a refeição.

Step 2

Adicione a cebola cortada em cubos e a couve congelada diretamente ao azeite aquecido. Refoga durante aproximadamente 3 minutos, mexendo ocasionalmente, até a cebola ficar translúcida e a couve começar a descongelar. A fibra nestes vegetais vai ajudar a moderar a sua resposta de açúcar no sangue.

Step 3

Deite o tomate esmagado e continue a refogar durante mais um minuto, mexendo constantemente para evitar que pegue. O tomate adiciona licopeno e fibras adicionais, mantendo a carga glicêmica geral muito baixa.

Step 4

Usando as mãos, desfaz todo o bloco de tofu super firme diretamente na panela de pressão elétrica, partindo-o em pedaços pequenos do tamanho de ovos mexidos. O tofu fornece proteína completa sem qualquer impacto nos níveis de glicose no sangue.

Step 5

Adicione a levedura nutricional, o pimentão-doce fumado, o alho em pó, o sal marinho, o açafrão-da-terra e a pimenta-preta à panela. Deite a água ou caldo de vegetais e mexe tudo bem até as especiarias estarem distribuídas uniformemente por toda a mistura.

logifoodcoach.com/recipes/mexido-de-tofu-com-verduras-na-panela-de-pressao-eletrica-de-baixo-indice-glicemico

Step 6

Pressiona Cancelar para parar a função Refogar. Fecha a tampa da panela de pressão elétrica e roda a válvula de pressão para a posição Fechar. Seleciona Cozinhar sob Pressão (ou Manual) em pressão Alta e define o temporizador para 3 minutos. A panela vai levar cerca de 8-10 minutos para atingir a pressão.

Step 7

Quando o ciclo de cozedura terminar e a panela de pressão elétrica apitar, move imediatamente a válvula de pressão para Abrir para fazer uma libertação rápida. Assim que todo o vapor tiver escapado e a válvula flutuante descer, abre cuidadosamente a tampa afastando-a do teu rosto.

Step 8

Prova o mexido e ajusta os temperos com sal e pimenta adicional conforme necessário. Podes servi-lo com o líquido de cozedura saboroso para nutrientes extra, usar uma escumadeira para escorrer algum líquido, ou voltar ao modo Refogar durante 2-3 minutos para reduzir o líquido. Para um controlo ideal do açúcar no sangue, acompanha com fatias de abacate e come os vegetais primeiro antes de quaisquer acompanhamentos à base de cereais.