Ovos escalfados com espinafre ao alho sobre discos de farinha de amêndoa de baixo índice glicêmico

Ovos escalfados ricos em proteína sobre verduras salteadas com alho em discos dourados de amêndoa—um pequeno-almoço amigo do açúcar no sangue que te mantém saciado toda a manhã.

Preparação: 10 min Cozedura: 15 min Total: 25 min Porções: 1

GL 1.7 / GI 18

Ingredientes

For poaching ovos grandes caipiras

Low GI alternative to wheat flour farinha de amêndoa finamente moída e branqueada

Adds fiber and omega-3s to slow glucose absorption farinha de linhaça moída

fermento em pó sem alumínio

Healthy fat for sustained energy azeite de oliva ou óleo de coco derretido

For binding almond rounds clara de ovo grande

Rich in magnesium for insulin sensitivity espinafre baby fresco ou espinafre congelado descongelado

cebolinha fresca picada finamente, ou cebolinha seca

Contains allicin for glucose moderation dente de alho pequeno picado

For cooking spinach manteiga ou ghee

For poaching water vinagre branco ou vinagre de maçã

To taste sal marinho e pimenta-do-reino moída na hora

Optional pinch for spinach noz-moscada

Instruções

Step 1

Preaqueça o forno a 180°C e prepare uma assadeira pequena forrando com papel manteiga. Isso garante que seus discos de farinha de amêndoa não grudem e desenvolvam uma crosta dourada uniforme.

Step 2

Misture a farinha de amêndoa, farinha de linhaça, fermento em pó e uma pitada pequena de sal marinho numa tigela média. Numa tigela pequena separada, bata a clara de ovo vigorosamente com um garfo até ficar espumosa e aumentar ligeiramente de volume. Despeje a clara espumosa e o azeite na mistura seca, mexendo com uma espátula até formar uma massa coesa e levemente pegajosa.

Step 3

Divida a massa de amêndoa em 2 ou 3 porções iguais. Usando as mãos úmidas para evitar que grude, modele cada porção num disco achatado com aproximadamente 1 centímetro de espessura e 8-10 centímetros de diâmetro. Disponha os discos na assadeira preparada com espaço entre eles, depois asse por 12-15 minutos até ficarem dourados e firmes ao toque suave. Retire do forno e deixe descansar na assadeira enquanto prepara os demais componentes.

Step 4

Encha uma panela média com água até uma profundidade de cerca de 8 centímetros e coloque em fogo médio-alto. Adicione o vinagre e uma pitada de sal, depois deixe a água chegar a uma fervura suave onde pequenas bolhas apenas quebram a superfície—evite fervura forte pois isso vai desmanchar seus ovos. Enquanto a água aquece, quebre cada ovo numa xícara pequena ou ramequim separado para facilitar a transferência.

Step 5

Aqueça a manteiga numa frigideira em fogo médio até derreter e começar a espumar. Adicione o alho picado e cozinhe por 30-40 segundos, mexendo constantemente até ficar aromático mas sem dourar. Imediatamente adicione todo o espinafre na panela (vai parecer muito mas vai murchar bastante). Mexa e cozinhe por 2-3 minutos até murchar completamente e ficar macio. Tempere generosamente com sal, pimenta e uma pitadinha de noz-moscada se usar. Retire do fogo e cubra para manter aquecido.

Step 6

Usando uma colher, crie um movimento suave de redemoinho na água fervente mexendo numa direção. Enquanto a água ainda está girando, deslize cuidadosamente o primeiro ovo da xícara para o centro do vórtice—isso ajuda a clara a envolver a gema para um formato bonito. Espere 30 segundos, depois repita com o segundo ovo. Deixe escalfar sem mexer por 3-4 minutos para gemas moles e cremosas, ou até 6 minutos para gemas mais firmes. Retire cada ovo com uma escumadeira e descanse brevemente sobre papel toalha para escorrer o excesso de água.

Step 7

Disponha os discos de farinha de amêndoa ainda mornos no prato de servir. Divida o espinafre com alho igualmente entre os discos, criando uma camada tipo ninho em cima de cada um. Coloque delicadamente um ovo escalfado sobre cada disco coberto de espinafre, tomando cuidado para não quebrar a gema delicada.

Step 8

Finalize polvilhando a cebolinha fresca ou seca sobre os ovos, adicionando mais uma moída de pimenta-do-reino se desejar. Sirva imediatamente enquanto tudo está quente e as gemas ainda estão gloriosamente cremosas. Para controle ideal da glicemia, coma esta refeição com atenção, começando pelo espinafre e ovos antes de consumir os discos de amêndoa.