

Linguine integral mediterrânico com grão-de-bico e folhas picantes

Um prato de massa rico em fibras e amigo do açúcar no sangue, combinando cereais integrais com sabor a nozes, grão-de-bico rico em proteína e rúcula vibrante num molho cítrico de limão e alho.

Preparação: 10 min

Cozedura: 15 min

Total: 25 min

Porções: 4

GL 23.3 / GI 30

Ingredientes

Low GI alternative to white pasta, provides sustained energy linguine integral

Healthy fat that slows glucose absorption azeite virgem extra

Low GI vegetables, high in fiber and antioxidants pimentos variados e cebolas, picados

Minimal glycemic impact, supports metabolic health dentes de alho, picados

Very low GI (28), excellent protein and fiber source grão-de-bico sem sal, escorrido

No glycemic impact, may boost metabolism flocos de pimenta vermelha

Acidity lowers glycemic response of the meal limão fresco, sumo e raspa

Protein and fat help stabilize blood sugar queijo parmesão ralado na hora

Virtually zero glycemic impact, nutrient-dense greens rúcula fresca, picada grosseiramente

logifoodcoach.com/recipes/linguine-integral-mediterranico-com-grao-de-bico-e-pimenta

Instruções

Step 1

Ponha uma panela grande de água a ferver em lume forte. Adicione o linguine integral e cozinhe durante 5 minutos até ficar parcialmente tenro. Antes de escorrer, reserve 2 chávenas da água de cozedura da massa num copo medidor resistente ao calor. Escorra a massa e reserve.

Step 2

Enquanto a massa coze, aqueça o azeite numa frigideira grande e funda ou numa sauté em lume médio. Adicione os pimentos e cebolas picados, mexendo ocasionalmente durante cerca de 3 minutos até começarem a amolecer e ficarem aromáticos.

Step 3

Adicione o alho picado aos vegetais e cozinhe durante 30 segundos, mexendo constantemente para evitar queimar, até o alho ficar aromático e ligeiramente dourado.

Step 4

Adicione o grão-de-bico escorrido, os flocos de pimenta vermelha, a raspa de limão e o sumo de limão fresco à frigideira. Misture tudo para combinar os sabores e cozinhe durante 2 minutos para aquecer o grão-de-bico.

Step 5

Transfira o linguine parcialmente cozido para a frigideira juntamente com 1 chávena da água de cozedura reservada. Aumente o lume para médio-alto e cozinhe durante 5-6 minutos, mexendo frequentemente, até a massa atingir a textura al dente e o líquido reduzir para criar um molho leve que envolve os ingredientes. Adicione mais água da massa se necessário para manter uma consistência sedosa.

Step 6

Retire a frigideira do lume completamente. Adicione imediatamente o queijo parmesão ralado e a rúcula picada, mexendo vigorosamente com uma pinça até o queijo derreter no molho e a rúcula murchar com o calor residual, cerca de 1-2 minutos. Tempere com sal marinho e pimenta preta moída na hora a gosto.

Step 7

Prove e ajuste o tempero se necessário. Divida por quatro tigelas rasas e sirva imediatamente enquanto está quente. Para um controle ótimo do açúcar no sangue, coma primeiro o grão-de-bico e os vegetais, depois aprecie a massa. Esta sequência alimentar pode ajudar a minimizar os picos de glucose.