

# Linguine integral mediterrâneo 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

# 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 controlo 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.