

# Salada de cavala, batata nova e agrião com raiz-forte

Uma salada vibrante e rica em proteína com cavala repleta de ômega-3, batatas novas tenras e agrião picante com um molho de raiz-forte para equilibrar o açúcar no sangue.

Preparação: 15 min

Cozedura: 25 min

Total: 40 min

Porções: 4

GL 20.4 / GI 48

## Ingredientes

**Lower GI than regular potatoes; cooling after cooking increases resistant starch** batatas novas pequenas

**Excellent source of omega-3 fatty acids and protein; helps slow glucose absorption** filés de cavala fresca

**Approximately 30ml juice per lemon; may help moderate blood sugar response** limões, espremidos

**Capsaicin may support metabolic health** flocos de pimenta vermelha seca

**Good source of fiber and plant protein; moderate GI** ervilhas congeladas

**Rich in anthocyanins; supports insulin sensitivity** repolho roxo, cortado em tiras finas

**Low glycemic; rich in lycopene and fiber** tomates-cereja alongados, cortados ao meio

**Nutrient-dense leafy green; negligible glycemic impact** agrião

[logifoodcoach.com/recipes/salada-cavala-batata-nova-agrao-raiz-forte](https://logifoodcoach.com/recipes/salada-cavala-batata-nova-agrao-raiz-forte)

**Contains quercetin; may support blood sugar regulation** cebola roxa, picada finamente

---

**Provides protein and probiotics; choose unsweetened varieties** iogurte natural desnatado sem açúcar

---

**Adds bold flavor without sugar; check label for added sugars** molho de raiz-forte picante

---

**For seasoning; may have mild metabolic benefits** pimenta-do-reino

---

## Instruções

---

### Step 1

Preaqueça o forno a 220°C (200°C ventilado/gás 7). Prepare uma assadeira forrando com papel manteiga e reserve.

### Step 2

Coloque uma panela grande com água para ferver e adicione as batatas novas. Cozinhe por 20 minutos até ficarem macias quando espetadas com um garfo. Escorra bem, depois corte as batatas em rodelas grossas. Devolva-as à panela, tampe e reserve para esfriar um pouco, o que ajuda a desenvolver amido resistente para melhor controle da glicemia.

### Step 3

Enquanto as batatas cozinham, arrume os filés de cavala com a pele para baixo na assadeira preparada. Regue com metade do suco de limão fresco, tempere generosamente com pimenta-do-reino e espalhe os flocos de pimenta uniformemente sobre os filés. Coloque no forno preaquecido e asse por 15 minutos até o peixe estar cozido e desfiando facilmente.

### Step 4

Retire a cavala do forno e deixe esfriar por 5-10 minutos. Quando estiver fria o suficiente para manusear, retire e descarte cuidadosamente a pele, depois desfie delicadamente o peixe em pedaços grandes, removendo quaisquer espinhas pequenas que encontrar.

### Step 5

Prepare o molho de raiz-forte combinando a cebola roxa picada finamente, o iogurte desnatado, o molho de raiz-forte e o restante do suco de limão numa tigela pequena. Bata até ficar homogêneo e bem incorporado, depois tempere com pimenta-do-reino a gosto. Reserve.

---

## Step 6

Cozinhe as ervilhas congeladas em água fervente por 1-2 minutos até ficarem macias mas ainda verde-vivas. Escorra imediatamente e transfira para uma tigela grande. Adicione o repolho roxo ralado e os tomates cortados ao meio, misturando delicadamente.

## Step 7

Adicione as batatas fatiadas e o agrião à tigela com os vegetais e misture tudo delicadamente mas bem. Divida a salada entre 4 pratos, cubra cada porção com a cavala desfiada e sirva com o molho de raiz-forte à parte. Para controle ideal da glicemia, incentive os comensais a comerem primeiro os vegetais e o peixe antes das batatas.