

Bowl mediterrâneo de grão-de-bico e vegetais com molho de limão e ervas

Um bowl rico em fibras e de baixo índice glicêmico com grão-de-bico cheio de proteína, vegetais coloridos e um molho cítrico de limão que mantém o açúcar no sangue estável.

Preparação: 20 min

Cozedura: 60 min

Total: 80 min

Porções: 4

GL 6.3 / GI 24

Ingredientes

grão-de-bico seco, deixado de molho durante a noite

tomate cereja, cortado ao meio

pepino, cortado em cubos

pimentão vermelho, picado

cebola roxa, fatiada finamente

folhas de espinafre baby

azeite extra virgem

suco de limão fresco

dentes de alho, picados

salsa fresca, picada

logifoodcoach.com/recipes/bowl-mediterraneo-grao-de-bico-vegetais-molho-limao-ervas

hortelã fresca, picada

cominho em pó

sal marinho

pimenta-do-reino, moída na hora

Instruções

Step 1

Escorra o grão-de-bico que ficou de molho e enxágue bem em água fria. Coloque-os em uma panela grande e cubra com água fresca deixando cerca de 5 cm acima. Leve para ferver em fogo alto, depois reduza para um fogo brando. Cozinhe por 45-60 minutos até ficarem macios, mas não empapados. Escorra e reserve para esfriar um pouco.

Step 2

Enquanto o grão-de-bico está cozinhando, prepare todos os seus vegetais. Corte os tomates cereja ao meio, corte o pepino em cubos, pique o pimentão vermelho e fatie finamente a cebola roxa. Lave o espinafre baby e seque com papel toalha. Reserve todos os vegetais em tigelas separadas.

Step 3

Prepare o molho de limão e ervas batendo juntos o azeite, suco de limão fresco, alho picado e cominho em pó em uma tigela pequena. Adicione a salsa e hortelã picadas, depois tempere com sal marinho e pimenta-do-reino moída na hora. Bata vigorosamente até o molho estar bem emulsificado.

Step 4

Em uma tigela grande, combine o grão-de-bico cozido com metade do molho de limão e ervas enquanto ainda estiverem levemente mornos. Isso permite que absorvam o máximo de sabor. Misture delicadamente e deixe marinar por 5-10 minutos.

Step 5

Adicione os tomates cereja, pepino, pimentão vermelho e cebola roxa à tigela com o grão-de-bico. Regue com o molho restante e misture tudo delicadamente mas completamente, logifoodcoach.com/recipes/bowl-mediterraneo-grao-de-bico-vegetais-molho-limao-ervas garantindo que todos os ingredientes estejam uniformemente cobertos.

Step 6

Crie uma cama de espinafre baby fresco em cada tigela de servir. O espinafre vai murchar levemente com o calor do grão-de-bico, adicionando um contraste agradável de textura.

Step 7

Divida a mistura de grão-de-bico e vegetais igualmente entre as quatro tigelas, colocando por cima do espinafre. Decore com ervas frescas adicionais se desejar. Sirva imediatamente, ou refrigere por até 3 dias para preparação de refeições. Para melhor controle do açúcar no sangue, coma os vegetais primeiro, seguidos pelo grão-de-bico rico em proteína.