

Caçarola Mexicana de Feijão Preto com Baixo Índice Glicêmico

Uma versão amiga do açúcar no sangue da comida mexicana reconfortante, em camadas com feijão preto rico em fibras, tomates temperados e queijo para energia constante sem picos.

Preparação: 10 min

Cozedura: 30 min

Total: 40 min

Porções: 4

GL 38.3 / GI 43

Ingredientes

Low GI (30) - excellent source of resistant starch and soluble fiber feijão preto, escorrido e enxaguado

Choose low-sodium variety; spices may support insulin sensitivity mistura de tempero fajita

Low GI, rich in lycopene; minimal impact on blood sugar tomates picados com pimenta

Use whole grain (GI ~50) or low-carb alternatives to reduce glycemic load tortilhas integrais ou com baixo teor de carboidratos

Protein and fat help slow carbohydrate absorption; minimal glycemic impact queijo Monterey Jack ou cheddar ralado

Instruções

Step 1

Pré-aqueça o forno a 180°C (160°C com ventilador/350°F/marca de gás 4). Cubra levemente um prato de cozimento de 2 litros com spray de cozimento ou uma pequena quantidade de azeite para evitar que grude.

Step 2

Coloque uma grande frigideira antiaderente em fogo médio. Adicione o feijão preto escorrido e o tempero fajita sem açúcar, mexendo para cobrir os feijões uniformemente com as especiarias. Cozinhe por 1-2 minutos até ficar aromático, permitindo que as especiarias floresçam e liberem seus compostos aromáticos.

Step 3

Despeje os tomates enlatados com pimenta na frigideira com os feijões temperados. Mexa bem para combinar, depois reduza o fogo para baixo. Deixe a mistura cozinhar suavemente por 10 minutos, mexendo ocasionalmente, até que o molho engrosse ligeiramente e os sabores se misturem.

Step 4

Enquanto a mistura de feijão cozinha, corte cada tortilha pela metade para criar semicírculos. Isso facilita o empilhamento e ajuda a distribuir as tortilhas mais uniformemente em toda a caçarola.

Step 5

Comece a montar a caçarola: espalhe um terço da mistura de feijão e tomate no fundo do seu prato de cozimento preparado. Polvilhe aproximadamente 45g (3 colheres de sopa) de queijo ralado sobre os feijões, depois arrume as metades de tortilha em uma única camada no topo, ligeiramente sobrepostas se necessário.

Step 6

Repita o processo de empilhamento mais duas vezes: mistura de feijão, queijo (45g por camada) e tortilhas. Para a camada final, coloque as metades de tortilha no topo e polvilhe com o queijo restante (aproximadamente 50g), garantindo cobertura uniforme para um acabamento dourado e borbulhante.

Step 7

Transfira a caçarola montada para o forno pré-aquecido e asse por 15 minutos, até que o queijo esteja derretido, dourado e borbulhando nas bordas.

Step 8

Retire do forno e deixe descansar por 5 minutos antes de servir. Isso permite que as camadas se fixem ligeiramente para um corte mais fácil. Sirva com uma grande salada verde ao lado, e cubra com fatias de abacate, iogurte grego ou coentro fresco para nutrição adicional e estabilidade de açúcar no sangue.