

# Anéis de abóbora recheados com cogumelos de baixo índice glicêmico

*Elegantes anéis de abóbora assados recheados com cogumelos saborosos e aveia—uma atração que controla o açúcar no sangue, naturalmente de baixo IG e rica em fibras.*

Preparação: 20 min

Cozedura: 50 min

Total: 70 min

Porções: 4

GL 23.1 / GI 44

## Ingredientes

**Medium GI (51) - keep skin on for extra fiber** 1 abóbora-menina grande, com ou sem casca

**Minimal glycemic impact** spray culinário com poucas calorias

**Low GI (10) - adds flavor without spiking blood sugar** 1 cebola grande, finamente picada

**Very low GI (10-15) - high in fiber and protein** 800g de cogumelos mistos, finamente picados

**Negligible glycemic impact - may help regulate blood sugar** 4 folhas de sálvia fresca, finamente picadas, mais 12 folhas inteiras

**Minimal glycemic impact - check for added sugars** 1 cubo de caldo de legumes com pouco sal, adequado para veganos

**Low GI (55) - beta-glucan fiber improves insulin response** 25g de aveia em flocos

# Instruções

---

## Step 1

Preaqueça o forno a 200°C (180°C com ventoinha/400°F/gás 6). Corte a abóbora-menina transversalmente em doze rodela grossas, cada uma com aproximadamente 1,5-2 centímetros de espessura. Use uma colher para retirar e descartar as sementes e a polpa fibrosa do centro. Para as rodela sólida sem cavidade natural, use um cortador redondo de biscoitos ou uma faca pequena e afiada para cortar o centro, criando formas de anel. Rale os círculos de abóbora que retirou dos centros e reserve esta abóbora ralada para o recheio.

## Step 2

Aqueça uma frigideira antiaderente grande em fogo baixo e unte levemente com spray de cozinha. Adicione a cebola picada finamente e cozinhe suavemente por cinco minutos até ficar macia e translúcida, mexendo ocasionalmente para evitar que doure.

## Step 3

Adicione os cogumelos picados, as folhas de sálvia picadas finamente e a abóbora ralada reservada na frigideira com as cebolas. Tempere com uma pitada de sal marinho e pimenta-do-reino moída na hora a gosto. Continue cozinhando em fogo baixo por cinco minutos, mexendo frequentemente, até que os cogumelos liberem sua umidade e comecem a amolecer.

## Step 4

Esfarele o cubo de caldo de legumes diretamente na mistura de cogumelos, mexendo bem para garantir que se dissolva completamente e se distribua uniformemente. Cozinhe por dez minutos, permitindo que os sabores se misturem e o líquido em excesso evapore. Misture a aveia em flocos até incorporar bem, depois transfira toda a mistura para uma tigela grande e reserve para esfriar um pouco.

## Step 5

Arrume todos os doze anéis de abóbora em uma ou duas assadeiras antiaderentes grandes forradas com papel manteiga, garantindo que não se sobreponham. Coloque o recheio de cogumelos e aveia no centro de cada anel, pressionando suavemente e alisando o topo para criar uma aparência uniforme e arrumada. Borrife os anéis recheados levemente com spray de cozinha e asse no forno pré-aquecido por 30-35 minutos, até que a abóbora esteja macia quando perfurada com um garfo e as bordas estejam levemente douradas e caramelizadas.

## Step 6

Quando os anéis de abóbora recheados estiverem faltando cerca de cinco minutos no forno, aqueça uma frigideira pequena em fogo médio com uma leve camada de spray de cozinha. Adicione as doze folhas inteiras de sálvia e frite por 1-2 minutos até ficarem crocantes e aromáticas, observando cuidadosamente para evitar que queimem. Transfira para um papel toalha para escorrer.

## Step 7

Retire os anéis de abóbora do forno e divida-os entre quatro pratos de servir, permitindo três anéis por pessoa. Espalhe as folhas de sálvia fritas crocantes por cima como enfeite. Para um controle ideal do açúcar no sangue, sirva acompanhado de vagens verdes compridas cozidas no vapor e pimentões fatiados, incentivando os comensais a comerem os vegetais primeiro antes dos anéis de abóbora para maximizar o efeito da fibra na redução da glicose. Considere adicionar um fio de azeite de oliva extravirgem ou uma pequena porção de nozes para reduzir ainda mais o impacto glicêmico através de gorduras saudáveis.