

Tofu com crosta de amêndoa e molho de mostarda sem açúcar

Tofu assado crocante com cobertura de nozes e molho agri-doce—uma refeição rica em proteínas, amiga do açúcar no sangue e pronta em menos de 30 minutos.

Preparação: 10 min

Cozedura: 18 min

Total: 28 min

Porções: 5

GL 1.1 / GI 5

Ingredientes

Low GI alternative to pecans; provides healthy fats and protein amêndoas cruas

Low GI flour substitute; GI ~0, replaces all-purpose flour farinha de amêndoa

Zero glycemic impact; replaces brown sugar eritritol granulado ou adoçante de fruta-do-monge

sal grosso

Pure protein; GI ~0; is_liquid: false when used as coating claras de ovo líquidas

Low GI (~15); excellent plant protein source tofu extra-firme, escorrido e prensado, cortado em 5 fatias

Low GI alternative; yacon syrup has prebiotic benefits substituto de mel sem açúcar ou xarope de yacon

Negligible glycemic impact; adds tangy flavor mostarda Dijon

logifoodcoach.com/recipes/tofu-com-crosta-de-amendoa-e-molho-de-mostarda-sem-acucar

Zero glycemic impact; provides maple flavor without sugar xarope com sabor de bordo sem açúcar

Instruções

Step 1

Preaqueça o forno a 200°C. Forre uma assadeira grande com papel manteiga ou borrife levemente com óleo para evitar que grude.

Step 2

Adicione as amêndoas cruas, farinha de amêndoa, adoçante eritritol e sal grosso a um processador de alimentos. Pulse até a mistura atingir uma consistência grossa, semelhante a farinha de rosca—evite processar demais até virar pasta. Transfira esta cobertura de nozes para uma tigela rasa.

Step 3

Despeje as claras de ovo líquidas numa segunda tigela rasa. Seque completamente as fatias de tofu com papel toalha para garantir que a cobertura adira adequadamente.

Step 4

Trabalhando com uma fatia de tofu de cada vez, mergulhe-a primeiro nas claras de ovo, cobrindo todos os lados, depois pressione firmemente na mistura de amêndoa, virando para cobrir uniformemente. Coloque cada fatia coberta na assadeira preparada com espaço entre as peças.

Step 5

Asse o tofu por 16-20 minutos, virando na metade do tempo, até a crosta ficar dourada e crocante. A temperatura interna deve atingir pelo menos 75°C.

Step 6

Enquanto o tofu assa, misture o substituto de mel sem açúcar, mostarda Dijon e xarope de bordo sem açúcar numa tigela pequena até ficar homogêneo e bem combinado.

Step 7

Retire o tofu do forno e deixe descansar por 2 minutos. Regue o molho agri-doce sobre as fatias de tofu ainda quentes antes de servir. Para melhor controle do açúcar no sangue, sirva acompanhado de uma porção grande de vegetais sem amido ou folhas verdes.