

Repolho refogado na manteiga de baixo índice glicêmico

Repolho refogado macio com manteiga cremosa cria um acompanhamento amigo do açúcar no sangue que é ao mesmo tempo satisfatório e nutritivo para níveis estáveis de glicose.

Preparação: 10 min

Cozedura: 15 min

Total: 25 min

Porções: 4

GL 2.2 / GI 10

Ingredientes

Low GI vegetable, excellent for blood sugar control 1 repolho verde grande

For cooking water 1 colher de sopa de sal grosso, para a água fervente

Healthy fat slows glucose absorption 2 colheres de sopa de manteiga com sal ou azeite

Adjust to taste 3/4 colher de chá de sal grosso, para temperar

For seasoning Pimenta-do-reino moída na hora, a gosto

Instruções

Step 1

Encha uma panela grande com água e adicione 1 colher de sopa de sal grosso. Coloque em fogo alto e deixe ferver.

logifoodcoach.com/recipes/repolho-refogado-na-manteiga-de-baixo-indice-glicemico

Step 2

Enquanto a água aquece, inspecione o repolho e retire quaisquer folhas externas danificadas, murchas ou descoloridas. Descarte essas folhas.

Step 3

Corte o repolho em quartos, depois remova o miolo duro de cada quarto. Fatie o repolho em tiras finas, com cerca de 1/4 a 1/2 polegada de largura.

Step 4

Assim que a água atingir fervura completa, adicione cuidadosamente o repolho fatiado. Mexa suavemente para submergir todos os pedaços. Cozinhe por 12 a 15 minutos até o repolho ficar bem macio e translúcido.

Step 5

Teste o repolho para ver se está pronto provando um pedaço—deve estar macio sem nenhum crocante cru restante. Quando estiver pronto, despeje o conteúdo numa peneira e escorra bem, deixando o excesso de água escorrer.

Step 6

Transfira o repolho escorrido para uma tigela grande de servir. Ainda quente, adicione a manteiga ou azeite e misture até derreter e cobrir o repolho uniformemente.

Step 7

Tempere com 3/4 colher de chá de sal grosso e várias moídas de pimenta-do-reino fresca. Misture bem para distribuir os temperos. Prove e ajuste o sal conforme necessário até os sabores estarem vivos e bem equilibrados.

Step 8

Sirva imediatamente enquanto estiver quente. Para um controle ideal do açúcar no sangue, aproveite isto como primeira entrada da sua refeição ou junto com uma fonte de proteína magra.