

Salada Vietnamita de Camarão e Toranja Rosa com Macarrão

Uma salada vietnamita vibrante e de baixo IG com camarões tenros, toranja cítrica e macarrão de arroz em porções controladas, temperada com um molho doce-azedo equilibrado que não causa picos de glicemia.

Preparação: 25 min

Cozedura: 10 min

Total: 35 min

Porções: 6

GL 19.5 / GI 53

Ingredientes

- Medium GI when cold; portion control important

macarrão de arroz fino tipo fios
- tomates cereja, cortados ao meio
- molho de peixe
- From 1 lime; vitamin C aids glucose metabolism

suco fresco de limão
- Minimal amount; consider coconut sugar for lower GI

açúcar de palma ou açúcar mascavo macio
- Capsaicin may improve insulin sensitivity

pimenta vermelha grande, dividida
- Low GI citrus; contains naringenin for blood sugar control

toranjas rosa, em segmentos
- Very low GI; high water content

pepino, descascado, sem sementes e fatiado finamente
- Raw carrots have lower GI than cooked

cenoura, cortada em palitos
- macarrao

cebolinha, fatiada finamente

High protein slows carb absorption; zero GI camarões grandes cozidos

May enhance insulin function folhas de hortelã fresca

Contains compounds that support glucose metabolism folhas de coentro fresco

Instruções

Step 1

Coloque o macarrão de arroz em uma tigela grande resistente ao calor e quebre-o em pedaços menores com as mãos. Despeje água fervente sobre o macarrão até cobrir completamente e deixe repousar por 10 minutos até que fique macio e flexível. Use exatamente 200g de macarrão seco para garantir o controle adequado das porções para o gerenciamento do açúcar no sangue.

Step 2

Enquanto o macarrão hidrata, prepare seus vegetais. Corte os tomates cereja ao meio, descasque e retire as sementes do pepino antes de fatiar finamente, corte as cenouras em palitos finos, fatie as cebolas verdes e divida as toranja rosa em gomos, removendo toda a parte branca e a membrana para obter gomos de frutas cítricas limpos. Seque os camarões cozidos com papel-toalha se necessário.

Step 3

Escorra o macarrão amolecido completamente em uma peneira e enxágue sob água fria corrente para interromper o cozimento e remover o excesso de amido. Esta etapa de resfriamento é crucial para reduzir o impacto glicêmico ao criar amido resistente, que funciona mais como fibra do que como carboidrato comum. Deixe o macarrão escorrer completamente por 2 a 3 minutos, depois refrigere por pelo menos 15 minutos se o tempo permitir para a formação máxima de amido resistente.

Step 4

Na mesma tigela grande, adicione os tomates cereja cortados ao meio e esmague-os gentilmente com o dorso de uma colher ou um socador para liberar seus sucos. Pique metade da pimenta vermelha e adicione à tigela junto com o molho de peixe, suco de limão fresco e açúcar. Mexa vigorosamente até o açúcar dissolver completamente. Lembre-se, esta quantidade mínima de açúcar equivale a apenas um terço de colher de chá por porção, mantendo a carga glicêmica baixa.

Step 5

Prove o molho e ajuste o equilíbrio de sabores conforme necessário—deve ser harmoniosamente doce, azedo, salgado e picante. Adicione mais suco de limão para acidez, molho de peixe para salgado, ou um pequeno toque a mais de açúcar se muito forte. Para zero impacto glicêmico, substitua o açúcar mascavo por eritritol ou adoçante de fruta-do-monge em quantidades iguais. Lembre-se que o açúcar mínimo mantém este prato amigo do açúcar no sangue.

Step 6

Adicione o macarrão resfriado à tigela com o molho e misture bem para cobrir cada fio. Em seguida, adicione os gomos de toranja, pepino fatiado, palitos de cenoura, cebolas verdes e camarões cozidos. Rasgue as folhas de hortelã e coentro e adicione à tigela, reservando algumas folhas inteiras para guarnecer. As ervas contêm compostos que podem melhorar a sensibilidade à insulina.

Step 7

Tempere a salada com uma pitada de sal se necessário e misture tudo junto com cuidado mas completamente, garantindo que o molho cubra todos os ingredientes uniformemente. Divida a salada de macarrão entre seis tigelas ou pratos de servir, garantindo que cada porção contenha aproximadamente 1 xícara de macarrão misturado com vegetais e camarões. Decore com a pimenta fatiada restante e as ervas reservadas, e sirva imediatamente em temperatura ambiente para sabor e benefício glicêmico ótimos. Para melhor controle do açúcar no sangue, coma primeiro os camarões e vegetais, depois termine com o macarrão.