

# Bolo de abóbora com avelãs e especiarias de baixo índice glicêmico

*Um bolo saudável com especiarias de outono que combina abóbora rica em fibras e grãos integrais com avelãs crocantes—feito para satisfazer sua vontade de doce sem elevar o açúcar no sangue.*

Preparação: 15 min

Cozedura: 53 min

Total: 68 min

Porções: 12

**GL 16.9 / GI 49**

## Ingredientes

**Heart-healthy oil that keeps the cake moist without saturated fat** óleo de canola

**Low GI, high fiber vegetable that adds moisture and nutrients** purê de abóbora sem açúcar

**Natural sweetener with lower GI than white sugar (GI ~58)** mel

**Minimal amount for flavor depth; consider reducing by half** açúcar mascavo bem compactado

**Provides protein to slow glucose absorption** ovos, levemente batidos

**Low GI flour (GI ~51) with intact bran and fiber** farinha de trigo integral

**Blended with whole wheat for better texture** farinha de trigo comum

**Adds omega-3s and soluble fiber to lower glycemic impact** linhaça moída

**Leavening agent for proper rise** fermento em pó

**Warming spice with antioxidant properties** pimenta-da-jamaica moída

**May improve insulin sensitivity; adds natural sweetness perception** canela em pó

**Aromatic spice that enhances perceived sweetness** noz-moscada moída

**Potent spice with potential blood sugar benefits** cravo moído

**Enhances flavors and balances sweetness** sal

**Healthy fats and protein; very low glycemic impact** avelãs picadas

## Instruções

---

### Step 1

Posicione a grade do forno no centro e preaqueça a 175°C. Prepare uma forma de pão de 20 por 10 cm untando levemente com spray de cozinha ou pincelando com óleo, garantindo cobertura uniforme no fundo e nas laterais.

### Step 2

Em uma tigela grande, combine o óleo de canola, purê de abóbora, mel, açúcar mascavo e ovos batidos. Usando uma batedeira em velocidade baixa, misture esses ingredientes úmidos por cerca de 1 minuto até que a mistura fique lisa e uniforme na cor, sem listras restantes.

### Step 3

Em uma tigela média separada, misture as duas farinhas, linhaça moída, fermento em pó, pimenta-da-jamaica, canela, noz-moscada, cravo e sal. Misture bem por 30 segundos para garantir que as especiarias e o fermento estejam distribuídos uniformemente pelos ingredientes secos.

### Step 4

Adicione a mistura de farinha e especiarias à mistura de abóbora na tigela grande. Mude sua batedeira para velocidade média e bata por 45 a 60 segundos, apenas até que os ingredientes secos estejam completamente incorporados e não restem bolsões de farinha. Evite misturar demais, o que pode criar uma textura dura.

## **Step 5**

Transfira a massa para sua forma preparada, usando uma espátula para espalhá-la uniformemente nos cantos. Espalhe as avelãs picadas uniformemente sobre a superfície, depois pressione-as suavemente com as pontas dos dedos para que fiquem parcialmente na massa e não caiam ao fatiar.

## **Step 6**

Asse no forno preaquecido por 50 a 55 minutos, até que o bolo esteja dourado e volte levemente ao ser tocado. Teste o ponto inserindo um palito no centro—ele deve sair limpo ou com apenas algumas migalhas úmidas grudadas.

## **Step 7**

Retire a forma do forno e coloque-a sobre uma grade de resfriamento. Deixe o bolo esfriar na forma por 10 minutos para firmar sua estrutura. Em seguida, vire cuidadosamente a forma para soltar o bolo na grade, virando-o com o lado certo para cima para esfriar completamente por pelo menos 30 minutos antes de fatiar.

## **Step 8**

Depois de completamente frio, use uma faca serrilhada para cortar o bolo em 12 fatias iguais, com aproximadamente 2 cm de espessura. Para melhor controle do açúcar no sangue, acompanhe cada fatia com uma fonte de proteína como iogurte grego, queijo cottage ou um punhado de castanhas.