

# 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.