

Risoto de quinoa de baixo índice glicêmico com rúcula e parmesão

Uma versão amiga do açúcar no sangue do risoto clássico usando quinoa rica em proteínas, rúcula picante e cogumelos terrosos para uma refeição satisfeita e rica em nutrientes.

Preparação: 10 min

Cozedura: 19 min

Total: 29 min

Porções: 6

GL 3.7 / GI 32

Ingredientes

Extra virgin preferred for antioxidants azeite

About 1/2 medium onion cebola amarela, picada

Fresh garlic supports insulin sensitivity dente de alho, picado

GI: 53 - Low glycemic, complete protein source quinoa, bem lavada

Choose low-sodium to control blood pressure caldo de legumes com baixo teor de sódio

Virtually zero glycemic impact, rich in nitrates rúcula, picada e sem talos

Shredded form has lower GI than chunks cenoura pequena, descascada e ralada finamente

Contains beta-glucans that support blood sugar regulation cogumelos shiitake frescos, fatiados finamente

Protein and fat slow glucose absorption queijo parmesão ralado

Adjust to taste sal

Fresh ground for best flavor pimenta-do-reino moída na hora

Instruções

Step 1

Aqueça o azeite em uma panela grande de fundo grosso em fogo médio. Quando estiver brilhante, adicione a cebola picada e cozinhe, mexendo ocasionalmente, até amolecer e ficar translúcida, aproximadamente 4 minutos. A cebola não deve dourar.

Step 2

Adicione o alho picado e a quinoa lavada à panela. Mexa continuamente por cerca de 1 minuto, tostando levemente a quinoa e permitindo que o alho fique aromático. Tenha cuidado para não deixar o alho queimar, pois isso cria amargor.

Step 3

Despeje o caldo de legumes e aumente o fogo para levar a mistura a uma fervura forte. Assim que ferver, reduza o fogo para baixo e mantenha um cozimento suave.

Step 4

Deixe a quinoa cozinhar descoberta por aproximadamente 12 minutos, mexendo ocasionalmente. A quinoa deve estar quase macia com uma leve firmeza restante no centro, e a mistura ainda parecerá bastante caldosa nesta fase.

Step 5

Adicione a rúcula picada, a cenoura ralada e os cogumelos shiitake fatiados. Continue cozinhando por mais 2 minutos até que os grãos de quinoa fiquem translúcidos e os vegetais estejam macios. A rúcula vai murchar significativamente.

Step 6

Retire a panela do fogo e adicione o queijo parmesão ralado até derreter e incorporar bem. Tempere com sal e pimenta-do-reino moída na hora a gosto.

Step 7

Sirva imediatamente enquanto estiver quente, decorado com parmesão adicional se desejar. Para um controle ideal do açúcar no sangue, acompanhe com uma fonte de proteína como frango grelhado ou peixe branco, e considere comer uma pequena salada verde primeiro para moderar ainda mais a resposta de glicose.