

Macarrão Shirataki com Baixo IG e Tomates Secos ao Sol com Ervas Frescas

Uma versão amiga do açúcar no sangue da fusão asiático-italiana usando macarrão shirataki de zero glicemia, tomates secos ao sol azedos e manjerição aromático para uma indulgência sem culpa.

Preparação: 10 min

Cozedura: 8 min

Total: 18 min

Porções: 4

GL 4.5 / GI 32

Ingredientes

Zero-glycemic konjac noodles - GI of 0, perfect rice noodle substitute macarrão shirataki, escorrido e enxaguado

Low-GI concentrated flavor, provides healthy fats that slow glucose absorption tomates secos ao sol em óleo, picados

Healthy monounsaturated fats help stabilize blood sugar azeite extra virgem dos tomates secos ao sol

May improve insulin sensitivity and glucose metabolism dentes de alho, fatiados finamente

Protein and fat content helps create balanced, low-GI meal Queijo Parmesão, ralado fresco

Contains compounds that may help regulate blood sugar levels folhas de manjerição fresco, rasgadas

logifoodcoach.com/recipes/macarrao-shirataki-baixo-ig-tomates-secos-sol-ervas-frescas

Instruções

Step 1

Escorra o macarrão shirataki completamente em uma peneira e enxague sob água corrente fria por 1-2 minutos para remover qualquer odor residual. Seque com papel toalha.

Step 2

Leve uma panela média com água para fervura. Adicione o macarrão shirataki enxaguado e ferva por 2-3 minutos para melhorar sua textura. Escorra bem e reserve.

Step 3

Enquanto o macarrão cozinha, pique aproximadamente os tomates secos ao sol em pedaços do tamanho de uma mordida, reservando 2 colheres de sopa de seu óleo. Fatie finamente os dentes de alho e rasgue as folhas de manjerição em pedaços menores.

Step 4

Aqueça o óleo de tomate seco ao sol reservado em uma frigideira grande ou wok em fogo médio. Adicione o alho fatiado e refogue por 1 minuto até ficar aromático, mas não queimado, mexendo constantemente para evitar queimar.

Step 5

Adicione os tomates secos ao sol picados à panela e cozinhe por 2 minutos, mexendo ocasionalmente, permitindo que os sabores se fundam e os tomates amoleçam ligeiramente.

Step 6

Adicione o macarrão shirataki escorrido à frigideira e misture tudo por 2-3 minutos, garantindo que o macarrão esteja bem coberto com o óleo saboroso e distribuído uniformemente com os tomates e alho.

Step 7

Retire do fogo e adicione três quartos do Parmesão ralado e a maioria das folhas de manjerição rasgadas. Misture delicadamente para combinar, permitindo que o queijo derreta ligeiramente com o calor residual. Tempere com pimenta preta moída a gosto.

Step 8

Divida entre quatro pratos de serviço e guarnir cada porção com os ralados de Parmesão restantes e folhas de manjerição fresco. Sirva imediatamente enquanto quente para melhor textura e sabor. Para controle ótimo do açúcar no sangue, combine com uma fonte de proteína ou coma após consumir vegetais.