

# 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 manjericão 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 manjericão fresco, rasgadas

[logifoodcoach.com/recipes/macarrao-shirataki-baixo-ig-tomates-secos-sol-ervas-frescas](https://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 manjericão 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 manjericão 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 manjericão 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.