

---

# Salada poderosa de couve-flor e grão-de-bico assados com molho cremoso de tahine

*Uma salada rica em nutrientes e amiga do açúcar no sangue, com couve-flor e grão-de-bico assados ricos em fibras, rúcula picante e gorduras saudáveis do abacate e tahine.*

Preparação: 20 min

Cozedura: 25 min

Total: 45 min

Porções: 4

**GL 12.0 / GI 28**

---

## Ingredientes

---

**Low GI vegetable, high in fiber** couve-flor média, cortada em floretes pequenos

**Low GI legume, excellent protein and fiber source** grão-de-bico em conserva, enxaguado e escorrido

**Healthy fat, slows glucose absorption** azeite extra virgem

sal marinho fino

cominho em pó

alho em pó

cebola em pó

páprica defumada

[logifoodcoach.com/recipes/salada-couve-flor-grao-de-bico-assados-molho-cremoso-tahine](https://logifoodcoach.com/recipes/salada-couve-flor-grao-de-bico-assados-molho-cremoso-tahine)

pimenta-do-reino moída na hora

---

**Low carb, nutrient-dense leafy green** rúcula fresca

---

**Healthy fats slow glucose absorption** abacate grande maduro, fatiado fino

---

cebola roxa pequena, fatiada fina

---

**Healthy fats and protein** pinhões torrados

---

gomos de limão, para servir

---

**Sesame paste, healthy fats** tahine

---

suco de limão espremido na hora

---

dente de alho, prensado ou picado

## Instruções

---

### Step 1

Preaqueça seu forno a 220°C. Forre uma assadeira grande com borda com papel manteiga ou unte levemente com spray de cozinha para evitar que grude.

### Step 2

Em uma tigela grande, combine os floretes de couve-flor e o grão-de-bico escorrido. Regue com azeite, depois adicione o sal marinho, cominho, alho em pó, cebola em pó, páprica defumada e pimenta-do-reino. Misture tudo bem até que os vegetais estejam uniformemente cobertos com o azeite e as especiarias.

### Step 3

Espalhe a couve-flor e o grão-de-bico temperados em uma única camada na assadeira preparada, garantindo que não fiquem amontoados. Asse no forno preaquecido por 25-30 minutos, mexendo uma vez na metade do tempo, até que a couve-flor desenvolva bordas douradas e fique macia ao garfo. Retire do forno e deixe esfriar um pouco.

## Step 4

Enquanto os vegetais assam, prepare o molho de tahine. Em uma tigela pequena ou pote de vidro, misture o tahine, suco de limão, cominho e alho picado. Adicione 2 colheres de sopa de água morna e bata vigorosamente até ficar liso e cremoso. Se o molho estiver muito grosso, adicione mais água morna, uma colher de sopa por vez, até atingir uma consistência que possa ser despejada. Tempere com sal e pimenta a gosto.

## Step 5

Arrume a rúcula fresca em uma travessa grande ou em uma saladeira larga. Cubra com a cebola roxa fatiada fina, fatias de abacate e pinhões torrados, distribuindo-os uniformemente sobre as folhas.

## Step 6

Adicione a couve-flor e o grão-de-bico assados ainda mornos à salada, espalhando-os sobre a rúcula e os outros ingredientes. O calor murchará levemente a rúcula, criando um contraste de textura agradável.

## Step 7

Regue generosamente o molho cremoso de tahine sobre toda a salada. Sirva imediatamente com gomos de limão extras ao lado para espremer. Para melhor controle do açúcar no sangue, incentive os comensais a comer os vegetais primeiro, seguidos do grão-de-bico e outros componentes.