

---

# Rabanetes assados com ervas e alho

*Transforme simples rabanetes em perfeição caramelizada e de baixo índice glicêmico com esta técnica simples de assar que realça sua doçura natural sem elevar o açúcar no sangue.*

Preparação: 10 min

Cozedura: 25 min

Total: 35 min

Porções: 4

**GL 1.3 / GI 15**

---

## Ingredientes

---

**Low GI (15-20), excellent for blood sugar control** rabanetes frescos, talos removidos, pontas aparadas e cortados ao meio

**Healthy fat slows glucose absorption; ghee is lactose-free** ghee ou manteiga derretida

sal marinho fino

pimenta-do-reino moída na hora

**Mix of herbs adds antioxidants without carbs** salsinha, cebolinha ou endro secos

**Contains allicin which may support insulin sensitivity** dentes de alho picados bem finos

**Optional garnish, adds vitamins and flavor** ervas frescas para decorar (salsinha, endro ou cebolinha)

# Instruções

---

## Step 1

Posicione a grade do forno no centro e preaqueça a 220°C. Esta temperatura alta é essencial para conseguir uma caramelização dourada nos rabanetes enquanto mantém o interior macio.

## Step 2

Coloque os rabanetes cortados ao meio em uma tigela grande. Adicione o ghee ou manteiga derretida, as ervas secas, o sal e a pimenta-do-reino. Reserve o alho picado para depois para evitar que queime.

## Step 3

Misture bem os rabanetes com as mãos ou uma colher grande até que cada pedaço esteja uniformemente coberto com a gordura temperada. Esta cobertura ajuda a criar uma bela crosta dourada durante o assamento.

## Step 4

Disponha os rabanetes temperados em uma única camada em uma assadeira de 23x33 cm ou forma com bordas. Evite amontoar para garantir douramento e caramelização uniformes.

## Step 5

Asse por 10 minutos, depois retire do forno e adicione o alho picado. Misture tudo bem para que o alho se distribua uniformemente e infunda os rabanetes com sabor.

## Step 6

Retorne a assadeira ao forno e continue assando por mais 15 minutos, mexendo uma vez no meio do tempo, até que os rabanetes estejam bem dourados e macios ao garfo, com bordas caramelizadas.

## Step 7

Retire do forno e prove o tempero, ajustando sal e pimenta se necessário. Decore com ervas frescas picadas e sirva imediatamente enquanto estiver quente. Para adicionar riqueza sem impactar significativamente o açúcar no sangue, regue com uma pequena quantidade de molho ranch feito com laticínios integrais ou iogurte grego.