

Galette de maçã e cranberry amigável para o açúcar no sangue

Uma torta rústica de grãos integrais com maçãs ricas em fibras e cranberries antioxidantes, desenvolvida para minimizar picos de glicose enquanto oferece o máximo de sabor.

Preparação: 60 min

Cozedura: 40 min

Total: 100 min

Porções: 8

GL 17.5 / GI 54

Ingredientes

Choose unsweetened varieties to minimize added sugars cranberries secas, sem açúcar

Use 100% juice without added sugars; liquid form increases glycemic response suco de maçã sem açúcar

Adds flavor complexity without impacting blood sugar extrato de baunilha puro

May help improve insulin sensitivity canela em pó

Thickening agent; use sparingly as it's a refined starch amido de milho

Choose Granny Smith or other tart varieties for lower sugar content and higher fiber maçãs ácidas grandes, sem caroço, descascadas e fatiadas

Provides fiber and nutrients that slow glucose absorption compared to white flour farinha de trigo integral

Minimal amount for crust structure; high GI ingredient used sparingly açúcar granulado
logifoodcoach.com/recipes/galette-de-maca-e-cranberry-amigavel-para-o-acucar-no-sangue

Fat slows carbohydrate digestion and glucose release manteiga sem sal, derretida

Heart-healthy fat that moderates glycemic response óleo de canola

Keeps pastry tender without affecting blood sugar água gelada

Instruções

Step 1

Coloque as cranberries secas e água (ou suco de maçã se estiver usando) em uma tigela própria para micro-ondas. Para melhor controle do açúcar no sangue, use água com 1 colher de chá de suco de limão em vez de suco de maçã. Aqueça no micro-ondas em potência alta por 1 minuto, depois mexa bem. Continue aquecendo em intervalos de 30 segundos, mexendo após cada um, até o líquido estar bem quente. Cubra a tigela e deixe descansar em temperatura ambiente por aproximadamente 1 hora até as cranberries terem absorvido a maior parte do líquido e a mistura ter esfriado. Misture o extrato de baunilha e a canela em pó, depois reserve.

Step 2

Preaqueça seu forno a 190°C. Em uma tigela grande, adicione o polvilho de araruta (ou amido de milho se estiver usando) e as maçãs fatiadas. Misture as maçãs completamente para cobrir cada fatia uniformemente com o amido, o que ajudará a engrossar os sucos das frutas durante o cozimento. Adicione a mistura de cranberry preparada e mexa delicadamente para combinar todos os ingredientes do recheio de frutas. Reserve enquanto você prepara a massa.

Step 3

Em uma tigela grande separada, misture a farinha de trigo integral e o adoçante (alulose, eritritol ou açúcar se estiver usando) até ficar bem combinado. Em uma tigela pequena, derreta a manteiga e misture o óleo de canola. Regue essa mistura de manteiga e óleo sobre a mistura de farinha. Usando um garfo ou as pontas dos dedos, trabalhe as gorduras na farinha até a mistura parecer farelo grosso com pedaços do tamanho de ervilhas por toda parte.

Step 4

Adicione água gelada à mistura de farinha uma colher de sopa por vez, mexendo delicadamente com um garfo após cada adição. Continue adicionando água apenas até a massa começar a se unir em uma massa irregular. Você pode precisar de 3-4 colheres de sopa no total. Evite trabalhar demais a massa, pois isso desenvolve glúten e torna a crosta dura. A massa deve estar ligeiramente quebradiça mas se manter unida quando pressionada.

Step 5

Fixe uma folha grande de papel alumínio na sua bancada com fita adesiva nos cantos. Polvilhe o alumínio generosamente com farinha. Coloque a massa no centro e dê tapinhas para formar um disco achatado. Usando um rolo de massa enfarinhado, abra a massa do centro para fora em todas as direções, girando ocasionalmente, até ter uma forma aproximadamente circular de cerca de 33 centímetros de diâmetro. As bordas podem ser irregulares para uma aparência rústica.

Step 6

Coloque o recheio de maçã e cranberry no centro da massa aberta, deixando uma borda de 4 a 5 centímetros ao redor das bordas. Espalhe o recheio uniformemente sobre a porção central. Dobre cuidadosamente as bordas externas da massa para cima e sobre o recheio, fazendo pregas conforme você contorna o círculo. O centro da fruta permanecerá exposto, criando a aparência característica rústica da galette.

Step 7

Remova a fita adesiva do alumínio e da bancada. Coloque uma segunda folha de alumínio levemente sobre o topo da galette para proteger a fruta exposta de dourar demais. Deslize cuidadosamente toda a montagem — alumínio de baixo, galette e alumínio de cima — para uma assadeira grande. Asse por 30 minutos, depois remova o alumínio de cima e continue assando por mais 10 minutos até a crosta estar dourada e o recheio borbulhando.

Step 8

Retire a galette do forno e deixe esfriar na assadeira por 10-15 minutos antes de fatiar. Este período de descanso permite que o recheio assente ligeiramente, fazendo fatias mais limpas. Corte em 8 fatias iguais e sirva morna ou em temperatura ambiente. Para melhor controle do açúcar no sangue, acompanhe cada porção com uma colherada de iogurte grego ou um pequeno punhado de castanhas para adicionar proteína e retardar ainda mais a absorção de glicose.

logifoodcoach.com/recipes/galette-de-maca-e-cranberry-amigavel-para-o-acucar-no-sangue