

# Camarão com gergelim e gengibre de baixo índice glicêmico

Camarão suculento num marinado asiático amigo do açúcar no sangue, com gengibre e alho frescos. Rápido, saboroso e perfeito para níveis de glicose estáveis.

Preparação: 30 min

Cozedura: 2 min

Total: 32 min

Porções: 6

GL 2.4 / GI 40

## Ingredientes

**Choose tamari for gluten-free option** molho de soja com baixo teor de sódio

**Reduced amount for lower glycemic impact; can substitute with monk fruit sweetener** açúcar mascavado

**Healthy fat that slows glucose absorption** óleo de gergelim torrado

**May help improve insulin sensitivity** gengibre fresco, picado

**Supports cardiovascular health and glucose metabolism** dentes de alho, picados

**Capsaicin may boost metabolism** flocos de pimenta vermelha

**Excellent lean protein with zero carbs** camarões grandes, descascados e limpos

# Instruções

---

## Step 1

Prepare o marinado batendo numa tigela média o molho de soja com baixo teor de sódio, o açúcar mascavado, o óleo de gergelim, o gengibre picado, o alho picado e os flocos de pimenta vermelha até o açúcar dissolver completamente.

## Step 2

Adicione os camarões descascados e limpos ao marinado, envolvendo suavemente para garantir que cada peça fica bem coberta com a mistura saborosa.

## Step 3

Tape a tigela e leve ao frigorífico durante 30 minutos, permitindo que os camarões absorvam os sabores aromáticos. Evite marinar por mais de 1 hora, pois o ácido pode começar a cozinhar os camarões.

## Step 4

Quando estiver pronto para cozinhar, pulverize uma frigideira grande antiaderente ou sauté com spray de cozinha e coloque em lume médio-alto até a frigideira estar quente mas sem fumegar.

## Step 5

Retire os camarões do marinado usando uma escumadeira, reservando metade do líquido do marinado. Adicione os camarões à frigideira quente numa única camada e cozinhe sem mexer durante 1 minuto até o fundo ficar cor-de-rosa.

## Step 6

Vire os camarões e deite o marinado reservado na frigideira. Continue a cozinhar durante 30-45 segundos até os camarões ficarem opacos por completo e o marinado reduzir ligeiramente formando um glaze.

## Step 7

Transfira os camarões imediatamente para os pratos de servir e regue com o molho da frigideira. Deite fora qualquer marinado não usado. Sirva quente com vegetais sem amido ou arroz de couve-flor para uma refeição completa de baixo índice glicêmico.

[logifoodcoach.com/recipes/camarao-com-gergelim-e-gengibre-de-baixo-indice-glicemico](https://logifoodcoach.com/recipes/camarao-com-gergelim-e-gengibre-de-baixo-indice-glicemico)