

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 marinhar por mais de 1 hora, pois o ácido pode começar a cozinar 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