

Salteado de macarrão shirataki low-carb com frango e legumes

Um salteado amigo do açúcar no sangue com macarrão shirataki de índice glicêmico zero, proteína magra e legumes ricos em fibras—pronto em 30 minutos para uma refeição low-carb satisfeita.

Preparação: 10 min

Cozedura: 20 min

Total: 30 min

Porções: 4

GL 5.8 / GI 37

Ingredientes

konjac-based, zero GI macarrão shirataki

low GI, high fiber repolho picado

lean protein, zero GI peito de frango cozido desfiado

healthy fats, zero GI óleo de palma ou azeite de oliva

low GI, vitamin C pimentão picado

low GI cruciferous vegetables legumes variados (brócolis, couve-flor, cenoura)

moderate GI, use sparingly extrato de tomate

flavor enhancer caldo em pó ou cubo

metabolism booster pimenta caiena

aromatic herb tomilho seco

to taste sal

Instruções

Step 1

Prepare todos os vegetais picando o repolho em tiras finas, cortando o pimentão em pedaços do tamanho de uma mordida e garantindo que os legumes variados (brócolis, couve-flor e cenoura) sejam cortados em pedaços uniformes para cozimento uniforme.

Step 2

Escorra bem o macarrão shirataki e enxágue em água corrente fria por 1-2 minutos. Coloque o macarrão em uma frigideira seca em fogo baixo e cozinhe por 3-4 minutos, mexendo ocasionalmente, para evaporar o excesso de umidade e melhorar a textura. Reserve.

Step 3

Aqueça o óleo de palma ou azeite em uma frigideira grande ou wok em fogo médio-alto. Quando o óleo estiver brilhante, adicione o extrato de tomate, o pimentão picado e a pimenta caiena. Mexa continuamente por 4-5 minutos até que o extrato de tomate escureça ligeiramente e fique aromático.

Step 4

Adicione os legumes variados (brócolis, couve-flor e cenoura) à frigideira junto com o frango desfiado cozido. Polvilhe o caldo em pó, o tomilho seco e o sal. Misture bem para combinar todos os ingredientes e cozinhe em fogo médio por 5-6 minutos até que os vegetais estejam macios mas ainda crocantes.

Step 5

Adicione o repolho picado à frigideira e refogue por 2-3 minutos até começar a amolecer mas ainda manter alguma crocância para textura e teor de fibras.

Step 6

Incorpore o macarrão shirataki preparado à mistura de vegetais e frango. Misture tudo bem e cozinhe por mais 5-7 minutos, mexendo ocasionalmente, para permitir que o macarrão absorva os sabores e aqueça completamente.

Step 7

Prove e ajuste o tempero com sal adicional se necessário. Sirva imediatamente enquanto estiver quente, opcionalmente decorado com ervas frescas. Para controle ideal do açúcar no sangue, coma as porções de vegetais e proteína primeiro antes de terminar o macarrão.