

# Camarão scampi mediterrâneo com massa integral

*Uma versão amiga do açúcar no sangue do scampi clássico usando massa integral, azeite saudável para o coração e camarão rico em proteína para energia constante sem picos.*

Preparação: 15 min

Cozedura: 20 min

Total: 35 min

Porções: 6

**GL 12.5 / GI 36**

## Ingredientes

**Low GI alternative to white pasta** esparguete integral

**Heart-healthy monounsaturated fat** azeite virgem extra, dividido

**High protein, zero carbs** camarões grandes, descascados e limpos

**Anti-inflammatory properties** alho fresco, picado

**Lower GI than onions** chalotas, finamente picadas

**Vitamin C, no added sugar** sumo de limão fresco

**Nutrient-dense herb** salsa italiana fresca, picada

sal marinho

**To taste** pimenta-preta moída na hora

**Adds depth, alcohol cooks off** xerez seco ou brandy, opcional

logifoodcoach.com/recipes/camarao-scampi-mediterraneo-com-massa-integral

**Minimal amount for richness** manteiga sem sal

## Instruções

---

### Step 1

Leve uma panela grande de água salgada para ferver em lume alto. Adicione o esparguete integral e cozinhe de acordo com as instruções da embalagem até ficar al dente, normalmente 9-11 minutos. Reserve 1/2 chávena de água do cozimento da massa antes de escorrer. Escorra a massa completamente num escorredor e reserve.

### Step 2

Enquanto a massa cozinha, seque completamente os camarões com papel de cozinha para garantir um bom dourado. Tempere levemente com uma pitada de sal e pimenta de ambos os lados.

### Step 3

Aqueça 1 colher de sopa de azeite numa frigideira grande ou sauté em lume médio-alto até brilhar. Adicione os camarões numa única camada, trabalhando em lotes se necessário para evitar amontoar. Cozinhe sem mexer por 2-3 minutos até o fundo ficar rosa e dourado, depois vire e cozinhe mais 2 minutos até ficarem cozidos. Transfira os camarões para uma tigela limpa e cubra com papel alumínio para manter quentes.

### Step 4

Reduza o lume para médio e adicione as restantes 2 colheres de sopa de azeite à mesma frigideira. Adicione o alho picado e as chalotas picadas, mexendo constantemente por 30-45 segundos até ficarem aromáticos mas não dourados. Se usar, adicione cuidadosamente o xerez ou brandy e deixe borbulhar por 30 segundos para evaporar o álcool.

### Step 5

Adicione o sumo de limão fresco, a salsa picada, o sal e a pimenta à frigideira. Mexa para combinar e deixe o molho ferver suavemente por 1 minuto. Retire a frigideira do lume e incorpore a manteiga até derreter e incorporar no molho.

## Step 6

Devolva os camarões cozidos à frigideira juntamente com quaisquer sucos acumulados. Envolve suavemente para cobrir os camarões uniformemente com o molho aromático. Se o molho parecer muito espesso, adicione um pouco da água da massa reservada para soltá-lo.

## Step 7

Adicione o esparguete integral escorrido diretamente à frigideira com os camarões e o molho. Envolve tudo usando pinças até a massa estar bem coberta e aquecida, cerca de 1-2 minutos. Prove e ajuste o tempero com sal, pimenta ou sumo de limão adicional se necessário. Divilde entre tigelas rasas aquecidas e sirva imediatamente, garnecido com salsa extra se desejar.