

# Couve-de-bruxelas esmagada e crocante com parmesão

*Couve-de-bruxelas dourada e crocante com centro macio e crosta saborosa de parmesão. Um acompanhamento de baixo índice glicêmico que é satisfatório e amigo do controle de açúcar no sangue.*

Preparação: 10 min

Cozedura: 35 min

Total: 45 min

Porções: 4

GL 1.3 / GI 33

## Ingredientes

**Low GI (15), high fiber cruciferous vegetable** couve-de-bruxelas

**Healthy monounsaturated fats slow glucose absorption** azeite de oliva, mais um pouco para a assadeira

**Adds flavor without impacting blood sugar** alho em pó

**2 tsp for boiling water, 1/2 tsp for seasoning** sal marinho, dividido

**Optional heat; capsaicin may improve insulin sensitivity** pimenta caiena

**Adds protein and fat; minimal glycemic impact** queijo parmesão ralado, dividido

# Instruções

---

## Step 1

Preaqueça o forno a 220°C. Prepare uma assadeira grande pincelando levemente com azeite de oliva ou untando com spray de cozinha para evitar que grude.

## Step 2

Coloque uma panela grande de água para ferver e adicione 2 colheres de chá de sal marinho. Adicione a couve-de-bruxelas à água fervente e cozinhe por 8-10 minutos até que estejam macias ao garfo, mas não moles. Você deve conseguir perfurá-las facilmente com uma faca.

## Step 3

Escorra a couve-de-bruxelas imediatamente e transfira para um banho de gelo ou passe em água fria para interromper o cozimento. Seque completamente com papel toalha ou um pano de cozinha limpo - este passo é crucial para conseguir o máximo de crocância.

## Step 4

Transfira a couve-de-bruxelas seca para uma tigela grande. Regue com 2 colheres de sopa de azeite de oliva, depois adicione o alho em pó, a 1/2 colher de chá restante de sal marinho e a pimenta caiena. Adicione 5 colheres de sopa do queijo parmesão ralado e misture tudo até que a couve esteja uniformemente coberta.

## Step 5

Arrume a couve-de-bruxelas temperada na assadeira preparada em uma única camada, espaçando-as cerca de 4-5 cm uma da outra. Usando o fundo de um copo, pote de vidro ou xícara medidora, pressione firmemente cada couve para achatar, criando mais área de superfície para ficar crocante.

## Step 6

Polvilhe as 3 colheres de sopa restantes de queijo parmesão sobre a couve esmagada. Asse no forno preaquecido por 25-30 minutos, virando cuidadosamente cada couve na metade do cozimento, até que ambos os lados estejam dourados e crocantes nas bordas. Sirva imediatamente enquanto estiver quente e crocante.

---