

# Bowl de legumes e lentilhas do sudoeste amigo do açúcar no sangue

*Um bowl à base de plantas rico em fibras, combinando lentilhas cheias de proteína, vegetais densos em nutrientes e arroz integral para energia sustentada sem picos de açúcar no sangue.*

Preparação: 15 min

Cozedura: 55 min

Total: 70 min

Porções: 6

GL 12.5 / GI 27

## Ingredientes

**Heart-healthy oil for sautéing** óleo de canola

**Provides quercetin and chromium for glucose metabolism** cebola roxa, picada

**Low-calorie, high-fiber vegetable** pimentão verde, picado

**Capsaicin may improve insulin sensitivity** pimenta de sua escolha, picada bem fina

**Supports cardiovascular health** dentes de alho, picados

**Medium GI when eaten with protein and fiber** batata-doce, cortada em cubos

**Rich in lycopene and vitamin C** tomate, picado

**Whole grain with GI of 50-55, retains bran and fiber** arroz integral, cru

**Low GI of 32, excellent protein source** lentilhas verdes, secas

**Quick-cooking, low GI legume** lentilhas vermelhas, secas

logifoodcoach.com/recipes/bowl-de-legumes-e-lentilhas-do-sudoeste-amigo-do-acucar-no-sangue

**Anti-inflammatory spice** cominho em pó

**Enhances nutrient absorption** pimenta-do-reino moída na hora

**Acidity helps moderate blood sugar response** vinagre de vinho tinto

**Provides flavor without sodium** caldo de legumes sem adição de sal

**For cooking grains and legumes** água

**Nutrient-dense superfood, extremely low GI** couve, picada

**Low GI of 30, adds protein and fiber** feijão preto cozido

**Fresh herb for garnish** coentro fresco, picado

**Citrus acid helps lower glycemic response** pedaços de limão

## Instruções

---

### Step 1

Aqueça o óleo de canola em uma frigideira grande e funda ou panela holandesa em fogo médio-alto. Quando o óleo começar a brilhar, adicione a cebola roxa picada e cozinhe por 3 a 4 minutos, mexendo ocasionalmente, até começar a amolecer.

### Step 2

Adicione os pimentões verdes picados, a pimenta picada bem fina, o alho picado, a batata-doce em cubos e o tomate picado à panela. Refogue a mistura de vegetais por 10 a 12 minutos, mexendo frequentemente, até as cebolas ficarem translúcidas e a batata-doce começar a amolecer ligeiramente.

### Step 3

Misture o arroz integral cru, as lentilhas verdes e as lentilhas vermelhas, envolvendo-os com a mistura de vegetais. Adicione o cominho em pó, a pimenta-do-reino e o vinagre de vinho tinto, mexendo bem para distribuir os temperos uniformemente.

## **Step 4**

Despeje o caldo de legumes e a água, mexendo para combinar todos os ingredientes. Aumente o fogo para levar a mistura a uma fervura forte, depois reduza imediatamente o fogo para baixo para manter um cozimento suave.

## **Step 5**

Cubra a panela bem com uma tampa e deixe cozinhar em fogo baixo por 45 minutos sem levantar a tampa. O arroz e as lentilhas devem absorver o líquido e ficar macios. Se sobrar algum líquido após 45 minutos, remova a tampa e cozinhe descoberto por mais 5 minutos.

## **Step 6**

Retire a panela do fogo e deixe descansar, tampada, por 5 minutos. Isso permite que os grãos terminem de cozinhar no vapor e os sabores se misturem.

## **Step 7**

Adicione a couve picada, o feijão preto cozido e o coentro picado à panela. Incorpore delicadamente esses ingredientes à mistura de grãos quente até a couve murchar ligeiramente com o calor residual, cerca de 2 a 3 minutos.

## **Step 8**

Divida o bowl em seis pratos de servir. Decore cada porção com um pedaço de limão e incentive os comensais a espremer suco de limão fresco sobre o bowl antes de comer. Para controle ideal do açúcar no sangue, coma os vegetais e o feijão primeiro, depois os grãos.