

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.