

# Salmão Glazurado com Missô Low-GI e Brócolis Assado

*Assadeira de salmão amigo do açúcar no sangue com peixe rico em ômega-3, brócolis cheio de fibras e um glaceado umami saboroso que não vai causar picos de glicose.*

Preparação: 10 min

Cozedura: 20 min

Total: 30 min

Porções: 4

**GL 1.5 / GI 16**

## Ingredientes

**Wild-caught preferred for higher omega-3 content** filés de salmão com pele

**High fiber, low GI vegetable rich in chromium** brócolis, dividido em floretes

**From half a lemon; adds flavor without sugar** suco de limão fresco

**Provides prebiotic fiber for gut health** cebolinha, fatiada

**Use tamari for gluten-free; minimal carbs** molho de soja com baixo teor de sódio

## Instruções

### Step 1

Pré-aqueça seu forno a 180°C (350°F) e posicione a grade no centro. Forre uma assadeira grande com papel manteiga para limpeza fácil.

[logifoodcoach.com/recipes/salmao-glazurado-com-misso-low-gi-e-brocolis-assado](http://logifoodcoach.com/recipes/salmao-glazurado-com-misso-low-gi-e-brocolis-assado)

## Step 2

Em uma tigela pequena, misture a pasta de missô, molho de soja com baixo teor de sódio (certifique-se de que não há açúcar adicionado), alho picado e 1 colher de sopa de azeite até ficar liso e bem combinado. Reserve o glaceado de missô.

## Step 3

Seque completamente os filés de salmão com papel toalha e coloque-os com a pele para baixo na assadeira preparada, espaçando-os pelo menos 7,5 cm de distância para permitir circulação adequada de calor.

## Step 4

Enxágue os floretes de brócolis em água fria e remova o excesso de umidade, deixando-os ligeiramente úmidos. Arrume os floretes ao redor dos filés de salmão, preenchendo todos os espaços vazios na assadeira.

## Step 5

Regue o brócolis com a 1 colher de sopa restante de azeite, depois regue o suco de limão fresco uniformemente sobre o salmão e o brócolis. Corte a metade de limão restante em quartos e coloque as fatias entre os vegetais para sabor cítrico extra durante o assado.

## Step 6

Espalhe metade da cebolinha fatiada sobre toda a assadeira e tempere tudo com pimenta-do-reino moída na hora a gosto.

## Step 7

Coloque a assadeira no forno pré-aquecido e asse por 14 minutos até o brócolis começar a desenvolver bordas douradas e o salmão estar quase cozido.

## Step 8

Retire a assadeira do forno e pincele o glaceado de missô generosamente sobre os filés de salmão. Regue qualquer glaceado restante sobre o brócolis. Retorne ao forno por mais 4-6 minutos até o salmão desfarelhar facilmente com um garfo e atingir uma temperatura interna de 145°F (63°C).

## Step 9

Retire do forno e decore imediatamente com a cebolinha fresca restante. Sirva quente com as fatias de limão assado para espremer por cima. Para melhor controle glicêmico, coma o brócolis primeiro, depois o salmão.