

# Assado de ovos com espinafre e queijo cheddar de baixo índice glicêmico

*Um assado de café da manhã rico em proteínas e sem cereais que mantém o açúcar no sangue estável durante toda a manhã. Perfeito para preparar com antecedência, com apenas 3g de carboidratos líquidos por porção.*

Preparação: 15 min

Cozedura: 45 min

Total: 60 min

Porções: 6

**GL 0.7 / GI 29**

## Ingredientes

**Squeeze out excess moisture thoroughly** espinafre picado congelado, descongelado

ovos grandes

dentes de alho picados

creme de leite

mostarda Dijon

**Optional but adds depth** páprica defumada

sal

pimenta-do-reino moída

**Just a pinch** noz-moscada moída

queijo cheddar forte ralado

## Instruções

---

### Step 1

Posicione a grade do forno no centro e preaqueça a 180°C. Unte generosamente uma forma de torta funda de 23 cm com spray de cozinha ou pincele com azeite para evitar que grude.

### Step 2

Coloque o espinafre descongelado em um pano de prato limpo ou várias camadas de papel toalha. Torça e aperte firmemente para remover o máximo de líquido possível — este passo é crucial para evitar um assado aguado. Espalhe o espinafre espremido uniformemente no fundo da forma preparada.

### Step 3

Quebre os ovos em uma tigela grande e bata vigorosamente até que as gema e as claras estejam completamente combinadas e ligeiramente espumosas. Adicione o alho picado e o creme de leite, batendo até incorporar completamente.

### Step 4

Adicione a mostarda Dijon, a páprica defumada (se usar), o sal, a pimenta-do-reino e a noz-moscada à mistura de ovos. Bata bem por 30-45 segundos até que todos os temperos estejam distribuídos uniformemente e não restem grumos de mostarda. A mistura deve ficar lisa e uniforme na cor.

### Step 5

Despeje a mistura de ovos temperada lentamente sobre a camada de espinafre, permitindo que assente e se distribua uniformemente. Agite suavemente a forma se necessário para garantir que os ovos cheguem a todas as bordas. Polvilhe o queijo cheddar ralado uniformemente por cima.

### Step 6

Transfira cuidadosamente a forma para o forno preaquecido, tomando cuidado para não derramar. Asse por 40-45 minutos até que o centro esteja firme e não balance mais quando agitado suavemente, e as bordas estejam levemente douradas. Uma faca inserida no centro deve sair limpa.

## **Step 7**

Retire do forno e deixe o assado descansar por pelo menos 10 minutos antes de cortar — isso permite que a estrutura fique firme para cortes mais limpos. Corte em 6 fatias e sirva quente. Guarde as sobras cobertas na geladeira por até 5 dias; reaqueça porções individuais no micro-ondas por 60-90 segundos.