

Salteado de macarrão de abobrinha com molho satay de castanha de caju de baixo índice glicêmico

Um salteado vibrante de 20 minutos com abobrinha em espiral em cremoso molho satay de castanha de caju. Amigo do açúcar no sangue com vegetais ricos em fibras e gorduras saudáveis.

Preparação: 15 min

Cozedura: 10 min

Total: 25 min

Porções: 3

GL 3.8 / GI 22

Ingredientes

spiralized; press out excess water abobrinha e/ou abobrinha amarela, cortada em espiral para fazer macarrão

repolho napa, picado

cebola roxa ou branca, picada

óleo de gergelim

pasta cremosa de castanha de caju ou amêndoa

flocos de pimenta vermelha

molho shoyu ou amino de coco

logifoodcoach.com/recipes/salteado-macarrao-abobrinha-molho-satay-castanha-caju-baixo-indice-glicemico
optional; omit for lower glycemic impact néctar de agave

alho, picado

tempero asiático de cinco especiarias

dash sal marinho

to taste pimenta-do-reino

optional topping; choose gluten-free molho de pimenta asiático

Instruções

Step 1

Usando um espiralizador, transforme a abobrinha e a abobrinha amarela em fios semelhantes a macarrão. Coloque os vegetais espiralizados entre camadas de papel toalha e pressione suavemente para remover o excesso de umidade, o que evita um prato final aguado. Reserve o macarrão preparado enquanto você prepara os ingredientes restantes.

Step 2

Prepare seus vegetais picando finamente o repolho napa em pedaços do tamanho de uma mordida e cortando em cubos a cebola roxa ou branca. Pique o alho. Ter todos os ingredientes preparados antes de cozinhar garante que o salteado fique pronto rapidamente sem cozinhar demais o delicado macarrão de abobrinha.

Step 3

Em um wok grande ou frigideira funda em fogo médio, combine a pasta de castanha de caju (medida nivelada, não cheia, para controlar calorias e teor de gordura), óleo de gergelim, molho shoyu sem açúcar, alho picado e flocos de pimenta vermelha. Mexa continuamente enquanto a mistura aquece e a pasta de castanha derrete em um molho suave e aromático. Isso deve levar cerca de 1-2 minutos. As gorduras saudáveis neste molho ajudam a retardar a absorção de glicose.

Step 4

Adicione a cebola picada e o repolho napa ao molho. Aumente o fogo para médio-alto e salteie por 1-2 minutos até que o repolho comece a amolecer levemente, mas mantenha sua crocância. Esses vegetais ricos em fibras fornecem volume e nutrientes sem impactar o açúcar no sangue.

logifoodcoach.com/recipes/salteado-macarrao-abobrinha-molho-satay-castanha-caju-baixo-indice-glicemico

Step 5

Adicione o macarrão de abobrinha em espiral ao wok junto com o tempero de cinco especiarias, sal marinho e pimenta-do-reino. Misture tudo vigorosamente por 2-3 minutos, garantindo que o macarrão esteja uniformemente coberto com o molho satay. Cozinhe apenas até que a abobrinha esteja macia, mas ainda tenha uma leve resistência para evitar que fique mole.

Step 6

Se usar um adoçante de baixo índice glicêmico para um toque de doçura, polvilhe o adoçante de fruta do monge ou alulose sobre o salteado agora e misture para combinar.

Nota: Evite néctar de agave, pois tem um índice glicêmico alto de aproximadamente 65, o que pode elevar o açúcar no sangue. Para controle ideal do açúcar no sangue, considere omitir o adoçante completamente, pois a doçura natural dos vegetais e a riqueza da pasta de castanha fornecem muito sabor.

Step 7

Retire o salteado do fogo imediatamente assim que os vegetais estiverem macios e crocantes. Divida entre tigelas de servir e decore com flocos de pimenta vermelha adicionais, coentro fresco, cebolinha fatiada ou um pouco de suco de limão, se desejar. Para quem gosta de mais ardor, regue com molho de pimenta asiático sem açúcar.

Step 8

Para uma refeição completa de baixo índice glicêmico, combine este salteado de vegetais com frango grelhado, carne, camarão ou tofu firme. A proteína adicional estabiliza ainda mais a resposta do açúcar no sangue. Guarde as sobras em um recipiente hermético na geladeira por até 4 dias, embora a textura seja melhor quando preparada na hora.