

Salteado de vegetais espiralizados com molho de castanha de caju de baixo índice glicêmico

Um salteado vibrante de 20 minutos com macarrão de abobrinha espiralizado em molho cremoso de castanha de caju. Perfeito para equilibrar o açúcar no sangue com vegetais de baixo IG e gorduras saudáveis.

Preparação: 15 min

Cozedura: 10 min

Total: 25 min

Porções: 3

GL 3.7 / GI 22

Ingredientes

Low GI vegetable, excellent for blood sugar control abobrinha e/ou abóbora amarela, espiralizadas em macarrão

High fiber, low GI cruciferous vegetable repolho chinês, picado

Low GI, adds flavor without spiking blood sugar cebola roxa ou comum, picada

Healthy fat that slows glucose absorption óleo de gergelim

Provides protein and healthy fats for glycemic control pasta cremosa de castanha de caju ou amêndoa

May boost metabolism, no glycemic impact pimenta vermelha em flocos

Gluten-free soy sauce, minimal carbs logifoodcoach.com/recipes/salteado-de-vegetais-espiralizados-com-molho-de-castanha-de-caju-de-baixo-indice-glicemico tamari ou amino de coco

Optional - has moderate GI of 15, use sparingly or omit néctar de agave

Low GI, supports metabolic health alho, picado

No glycemic impact, adds depth tempero asiático cinco especiarias

Dash, to taste sal marinho

To taste, no glycemic impact pimenta-do-reino

Optional topping, check labels for added sugars molho de pimenta asiático, sem glúten

Instruções

Step 1

Usando um espiralizador, transforme a abobrinha e a abóbora amarela em fios semelhantes a macarrão. Coloque os vegetais espiralizados sobre papel toalha e pressione suavemente para remover o excesso de umidade, o que previne um salteado aguado e ajuda a manter a melhor textura.

Step 2

Prepare seus vegetais picando o repolho chinês em pedaços do tamanho de uma mordida e cortando a cebola roxa ou comum em cubos. Pique os dentes de alho finamente. Reserve-os em tigelas separadas para fácil acesso durante o cozimento.

Step 3

Em uma tigela pequena, misture a pasta de castanha de caju, tamari, alho picado, pimenta vermelha em flocos, tempero cinco especiarias e adoçante de fruta do monge ou alulose. Isso cria a base do seu molho estilo satay. Se a pasta de castanha estiver grossa, você pode diluí-la levemente com uma colher de chá de água para obter uma consistência que possa ser despejada.

Step 4

Aqueça um wok grande ou frigideira em fogo médio-alto e adicione o óleo de gergelim. Uma vez brilhante, despeje sua mistura de molho preparada e mexa constantemente por 30-45 segundos até ficar aromática e levemente solta.

logifoodcoach.com/recipes/salteado-de-vegetais-espiralizados-com-molho-de-castanha-de-caju-de-baixo-indice-glicemico

Step 5

Adicione a cebola picada e o repolho chinês ao wok. Salteie por 2-3 minutos até o repolho começar a amolecer e a cebola ficar translúcida. Para controle ideal do açúcar no sangue, você pode comer alguns desses vegetais ricos em fibras primeiro antes de adicionar o macarrão de abobrinha.

Step 6

Adicione o macarrão de abobrinha espiralizado ao wok junto com o sal marinho e a pimenta-do-reino. Misture tudo vigorosamente por 2-3 minutos, garantindo que o macarrão fique bem coberto com o molho de castanha de caju mas ainda mantenha uma leve crocância. Evite cozinhar demais para prevenir que fique encharcado.

Step 7

Retire do fogo imediatamente quando os vegetais estiverem macios mas crocantes e uniformemente cobertos. Sirva quente em três porções iguais de aproximadamente 2 xícaras cada. Decore com pimenta vermelha em flocos adicional, coentro fresco, cebolinha fatiada ou um fio de molho de pimenta asiático se desejar. Para uma refeição completa de baixo índice glicêmico, cubra com frango grelhado, camarão ou tofu para adicionar proteína que estabiliza ainda mais os níveis de açúcar no sangue.