

Salada de Abóbora Assada e Cevada Perlada com Molho Balsâmico

Uma salada nutritiva e rica em fibras, com cevada perlada de baixo IG e abóbora assada — perfeita para manter níveis estáveis de açúcar no sangue e energia sustentada ao longo do dia.

Preparação: 15 min

Cozedura: 30 min

Total: 45 min

Porções: 8

GL 12.8 / GI 27

Ingredientes

Medium GI (51); rich in fiber and beta-carotene abóbora descascada e cortada em tiras compridas

Healthy fat that slows glucose absorption azeite para assar

Exceptionally low GI (28); high in soluble fiber cevada perlada

Very low GI; contains chromium for insulin support brócolis Tenderstem, cortado em pedaços médios

Concentrated flavor without added sugars tomates secos, fatiados

Low GI; contains quercetin cebola roxa pequena, picada

Protein and healthy fats; supports stable blood sugar sementes de abóbora

Adds flavor without impacting blood sugar alcaparras pequenas, enxaguadas

Healthy fats; negligible glycemic impact azeitonas pretas, descafeinadas
molho-balsamico

Anti-inflammatory properties manjeriço fresco, picado

Acetic acid helps moderate blood sugar response vinagre balsâmico

Monounsaturated fats slow carbohydrate absorption azeite extra-virgem

Minimal glycemic impact; adds depth mostarda Dijon

May improve insulin sensitivity dente de alho, finamente picado

Instruções

Step 1

Pré-aqueça o forno a 200°C. Distribua os cubos de abóbora em uma assadeira grande, regue com 2 colheres de sopa de azeite e misture para cobrir uniformemente. Tempere levemente com sal e pimenta, depois asse por 25-30 minutos até ficar macio e ligeiramente caramelizado nas bordas, virando uma vez no meio do tempo. A cobertura leve de azeite ajuda a moderar a resposta glicêmica.

Step 2

Enquanto a abóbora assa, leve uma panela grande de água salgada para fervura. Adicione a cevada perlada e cozinhe por aproximadamente 25-30 minutos, mexendo ocasionalmente, até que os grãos fiquem macios mas ainda tenham uma mastigação agradável (textura al dente). A cevada deve estar macia o suficiente para comer confortavelmente, mas não mole. Fervura é o método de cozimento preferido para manter o IG mais baixo possível.

Step 3

Prepare a vinagrete balsâmica misturando 3 colheres de sopa de vinagre balsâmico, 4 colheres de sopa de azeite extra-virgem, 1 colher de chá de mostarda Dijon e o alho finamente picado em uma tigela pequena. Tempere generosamente com sal e pimenta-do-reino móida na hora. Misture vigorosamente até que o molho fique bem emulsionado e ligeiramente espesso. As gorduras saudáveis neste molho ajudam a desacelerar a absorção de glicose.

Step 4

Quando a cevada estiver cozida, escorra-a bem em uma peneira de malha fina e transfira para uma tigela grande de mistura. Imediatamente despeje a vinagrete balsâmica sobre a cevada quente e misture bem para garantir que cada grão seja coberto. Deixe a cevada temperada esfriar até a temperatura ambiente, mexendo ocasionalmente—isso ajuda os grãos a absorver o molho saboroso e permite que o amido resistente se forme, reduzindo ainda mais o impacto glicêmico.

Step 5

Leve uma panela média de água salgada para fervura e adicione os pedaços de brócolis Tenderstem. Cozinhe por 3-4 minutos até ficar macio e verde brilhante—você quer que retenha algum crocante. Escorra imediatamente e enxague sob água fria corrente para parar o cozimento e preservar a cor vibrante. Seque o brócolis com uma toalha de cozinha limpa.

Step 6

Retire a abóbora assada do forno e deixe esfriar um pouco. Quando a cevada tiver atingido a temperatura ambiente, adicione a abóbora assada, brócolis escaldado, tomates secos fatiados, cebola roxa picada, sementes de abóbora, alcaparras enxaguadas e azeitonas descaroadas à tigela.

Step 7

Adicione o manjericão fresco picado à salada e misture delicadamente todos os ingredientes até distribuir uniformemente, tendo cuidado para não quebrar muito os pedaços de abóbora. Prove e ajuste o tempero com sal, pimenta ou um pouco mais de vinagre balsâmico se desejar. Sirva em temperatura ambiente ou gelada. Esta salada se conserva lindamente em um recipiente hermético na geladeira por até 3 dias. Para controle ótimo da glicemia, considere comer os vegetais primeiro antes da cevada e abóbora.