

# Torta de batata-doce e abóbora com massa de centeio de baixo índice glicêmico

Uma sobremesa amigável para o açúcar no sangue com batata-doce e abóbora ricas em fibras numa massa integral de centeio, adoçada naturalmente com pouco mel para níveis estáveis de glicose.

Preparação: 20 min

Cozedura: 50 min

Total: 70 min

Porções: 8

GL 19.4 / GI 45

## Ingredientes

**about 1/4 pound, moderate GI when combined with protein** batata-doce, descascada e cozida

**about 2.5 pounds, low GI vegetable rich in fiber** abóbora, descascada, sem sementes e cozida

**adds protein to slow glucose absorption** tofu sedoso

**low GI liquid, choose unsweetened variety** leite de soja sem açúcar

**pure protein, zero glycemic impact** claras de ovo

**lower GI than wheat flour, adds fiber** farinha de centeio

**may help regulate blood sugar** cravinho em pó

**shown to improve insulin sensitivity** canela em pó

---

**aromatic spice, minimal glycemic impact** noz-moscada em pó

---

**enhances sweetness perception without sugar** extrato de baunilha puro

---

**anti-inflammatory, may support glucose metabolism** gengibre fresco, ralado

---

**adds brightness without juice's sugar content** raspa de laranja

---

**use sparingly, moderate GI sweetener** mel cru

---

**choose whole grain or make rye crust for lower GI** base de torta integral de 23 cm, congelada

## Instruções

---

### Step 1

Posicione a prateleira do forno no centro e pré-aqueça o forno a 150°C. Esta temperatura mais baixa garante um cozimento suave e uniforme que previne rachaduras e mantém a textura cremosa da torta.

### Step 2

Certifique-se de que a batata-doce e a abóbora estão completamente cozidas e ligeiramente arrefecidas. Transfira-as para um processador de alimentos e bata em velocidade alta por 60-90 segundos até ficar completamente liso sem grumos.

### Step 3

Transfira o puré de abóbora para uma tigela grande. Adicione o tofu sedoso, o leite de soja sem açúcar, as claras de ovo e a farinha de centeio à tigela.

### Step 4

Incorpore todas as especiarias aromáticas: cravinho em pó, canela, noz-moscada, extrato de baunilha, gengibre fresco ralado e raspa de laranja. Adicione o mel por último. Usando um batedor ou batedeira elétrica, misture tudo por 2-3 minutos até o recheio ficar sedoso e completamente homogêneo.

---

### Step 5

Coloque a base de torta congelada numa assadeira com bordas para apanhar possíveis pingos. Se desejar, faça pregas decorativas nas bordas. Mantenha a base congelada até estar pronta para rechear.

### Step 6

Despeje cuidadosamente o recheio preparado na base da torta, usando uma espátula para raspar tudo da tigela. Bata suavemente a assadeira no balcão duas vezes para libertar bolhas de ar.

### Step 7

Transfira para o forno pré-aquecido e asse por 45-55 minutos. A torta está pronta quando as bordas estiverem firmes mas o centro ainda tiver um ligeiro tremor, e um termômetro de leitura instantânea inserido no centro registrar 82°C.

### Step 8

Retire do forno e deixe arrefecer completamente numa grade por pelo menos 2 horas antes de cortar. Para uma melhor gestão do açúcar no sangue, sirva com um pequeno punhado de nozes ou nozes-pecã, e considere comer após uma refeição contendo proteína e gorduras saudáveis em vez de com o estômago vazio.