

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

logifoodcoach.com/recipes/torta-de-batata-doce-e-abobora-com-massa-de-centeio-de-baixo-indice-glicemico

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 registar 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.