

Panqueca de vegetais rica em proteína com milho doce

Panqueca de ovos rica em proteína, repleta de vegetais e equilibrada com milho doce — uma refeição amiga do açúcar no sangue que te mantém saciado por horas através do controle inteligente das porções e combinação de proteínas.

Preparação: 15 min

Cozedura: 25 min

Total: 40 min

Porções: 4

GL 11.3 / GI 38

Ingredientes

High-quality protein source that stabilizes blood sugar ovos grandes

Moderate GI; balanced by protein and fiber in recipe grãos de milho em água, escorridos

Low-glycemic vegetable, adds flavor without sugar impact cebolinha verde, finamente fatiada

Very low GI, high in fiber and vitamin C pimentão verde, sem sementes e cortado em cubos

Low-glycemic, adds natural sweetness without spiking glucose pimentão vermelho, sem sementes e cortado em cubos

Low GI, provides lycopene and acidity to slow digestion tomates, cortados em cubos

Optional; capsaicin may improve insulin sensitivity pimenta vermelha, sem sementes e cortada em cubos

Concentrated tomato flavor without added sugars extrato de tomate logifoodcoach.com/recipes/panqueca-de-milho-baixo-indice-glicemico-com-salsa-fresca

Acidity helps moderate glycemic response limas, espremidas

Minimal fat for cooking without excess calories spray culinário de baixa caloria

Leafy greens eaten first help blunt glucose spike folhas de rúcula, para servir

Instruções

Step 1

Numa tigela grande, quebre os ovos e bata-os bem até ficarem bem combinados e ligeiramente espumosos. Tempere com pimenta-do-reino moída na hora a gosto.

Step 2

Escorra completamente os grãos de milho e adicione-os aos ovos batidos. Fatie finamente metade da cebolinha verde e adicione à mistura de ovos junto com o pimentão verde cortado em cubos. Misture tudo até ficar distribuído uniformemente pela base de ovos.

Step 3

Prepare a salsa fresca combinando o pimento vermelho cortado em cubos, os tomates picados, as restantes cebolinhas fatiadas e a malagueta vermelha cortada em cubos numa tigela separada. Numa taça pequena, bata o puré de tomate sem açúcar com o sumo de lima espremido na hora até ficar homogêneo, depois incorpore esta mistura na salsa. Tempere com pimenta preta e reserve.

Step 4

Preaqueça o grelhador em lume alto. Pulverize uma frigideira antiaderente grande generosamente com spray culinário de baixas calorias e coloque em lume médio-baixo. Deixe a frigideira aquecer durante cerca de um minuto.

Step 5

Deite a mistura de ovos e vegetais na frigideira aquecida, espalhando uniformemente por toda a superfície. Cozinhe sem mexer durante 5 a 6 minutos, permitindo que o fundo fique firme e dourado enquanto o topo começa a solidificar mas permanece ligeiramente húmido.

Step 6

Transfira a frigideira para debaixo do grelhador preaquecido e cozinhe por mais 3 a 4 minutos, vigiando com atenção, até o topo estar completamente firme, levemente dourado e bem cozinhado. A fritter deve estar firme ao toque no centro.

Step 7

Retire a fritter da frigideira e deixe arrefecer durante 5 minutos antes de cortar em 8 fatias iguais. Sirva 2 fatias por pessoa com um bom punhado de folhas de rúcula e uma colher da salsa fresca por cima. Esta porção garante que a carga glicémica se mantém baixa em 11,3 por dose. Guarde as fatias e a salsa restantes em recipientes herméticos separados no frigorífico até 3 dias para uma preparação de refeições conveniente.

Step 8

Para um controlo ideal do açúcar no sangue, coma primeiro a salada de rúcula, seguida das fatias de fritter cobertas com salsa. Esta sequência alimentar ajuda a fibra a chegar primeiro ao sistema digestivo, moderando a resposta de glicose do milho doce. Se tiver necessidades rigorosas de controlo de açúcar no sangue, considere usar as alternativas de courgette ou couve-flor em vez do milho doce para um impacto glicémico ainda mais baixo.