

Pêssegos escalfados com baunilha e extrato de amêndoas de baixo índice glicêmico

Frutas de caroço naturalmente doces cozidas suavemente em calda leve de baunilha com açúcar mínimo adicionado — uma sobremesa amiga do açúcar no sangue que satisfaçõa a vontade de doce sem causar picos de glicose.

Preparação: 5 min

Cozedura: 15 min

Total: 20 min

Porções: 4

GL 10.1 / GI 63

Ingredientes

For poaching liquid base água

GLYCEMIC ALERT: High GI ingredient - amount reduced from original 1/2 cup. Consider substituting with erythritol or allulose for zero glycemic impact açúcar granulado

Provides aromatic sweetness without affecting blood sugar fava de baunilha, cortada ao meio no sentido do comprimento e com as sementes raspadas

Moderate GI (42) - fiber-rich fruit with natural sweetness pêssegos grandes maduros, sem caroço e cortados em quartos

For garnish - cinnamon may help with insulin sensitivity folhas de hortelã fresca ou canela em pó

Instruções

Step 1

Despeje a água em uma panela média e adicione exatamente 2 colheres de sopa de açúcar (ou seu substituto adoçante de baixo índice glicêmico escolhido) junto com a vagem de baunilha cortada e suas sementes raspadas. Coloque em fogo médio-baixo.

Step 2

Mexa a mistura suavemente mas continuamente até o açúcar dissolver completamente na água, criando uma base de calda leve. Isso deve levar cerca de 2-3 minutos. A calda deve permanecer muito leve e apenas levemente doce.

Step 3

Deixe a calda infundida com baunilha ferver suavemente por 8-10 minutos, mexendo ocasionalmente, até reduzir ligeiramente e o sabor de baunilha se intensificar. Adicione o extrato de amêndoas durante os últimos 2 minutos de fervura. O líquido deve permanecer claro e leve.

Step 4

Adicione cuidadosamente os quartos de pêssego à calda fervente, arrumando-os em uma única camada se possível. Reduza o fogo para baixo para manter uma fervura suave que mal borbulhe.

Step 5

Escalfe os quartos de pêssego por 4-5 minutos, virando-os uma vez no meio do processo, até ficarem macios quando perfurados com um garfo mas ainda manterem sua forma. Evite cozinhar demais para preservar a estrutura de fibras, que é essencial para o controle do açúcar no sangue.

Step 6

Usando uma escumadeira, transfira cuidadosamente os pêssegos escalfados para tigelas individuais, dividindo-os igualmente entre 4 tigelas (4 quartos de pêssego por porção). Coloque 2-3 colheres de sopa do líquido de cozimento morno de baunilha e amêndoas sobre cada porção.

Step 7

Decore cada tigela com 2 folhas de hortelã fresca ou uma leve polvilhada de canela. Sirva imediatamente enquanto morno, ou leve à geladeira por 2 horas para uma sobremesa fria refrescante. Para melhor controle do açúcar no sangue, aproveite após uma refeição rica em proteínas ou acompanhe com 2 colheres de sopa de iogurte grego ou 10-12 amêndoas.