

Ovos mexidos mediterrâneos com legumes e queijo feta

Um pequeno-almoço rico em proteína e de baixo índice glicémico com ovos fofinhos, legumes frescos e queijo feta — perfeito para manter os níveis de açúcar no sangue estáveis durante toda a manhã.

Preparação: 5 min

Cozedura: 5 min

Total: 10 min

Porções: 1

GL 1.9 / GI 26

Ingredientes

GI: 0 - Excellent protein source that stabilizes blood sugar ovos grandes, ligeiramente batidos

GI: 15 - Low glycemic, high in lycopene and fiber tomate pequeno, picado

GI: <15 - Nutrient-dense leafy green with minimal carbs espinafres baby, finamente picados

Adds healthy fats and protein to slow glucose absorption queijo feta, esfarelado

Heart-healthy monounsaturated fats with zero glycemic impact azeite virgem extra

To taste - no glycemic impact sal e pimenta preta

GI: 45-50 - Choose brands with 5-8g net carbs per slice fatia de pão com baixo teor de hidratos

Instruções

Step 1

Parta os ovos para uma tigela pequena e bata levemente com um garfo até as gema e as claras estarem apenas combinadas. Tempere com uma pitada de sal e pimenta preta moída na hora.

Step 2

Lave e pique finamente as folhas de espinafres baby. Corte o tomate em pedaços pequenos e retire as sementes em excesso se desejar para evitar humidade excessiva.

Step 3

Coloque a fatia de pão com baixo teor de hidratos na torradeira e ajuste ao nível de tostagem preferido. Comece a tostar agora para que fique pronta quando os ovos mexidos estiverem completos.

Step 4

Aqueça o azeite numa frigideira antiaderente em lume médio. Quando o azeite começar a brilhar, adicione os tomates picados e salteie durante 2 minutos, mexendo ocasionalmente, até começarem a amolecer e libertar os seus sucos.

Step 5

Adicione os espinafres picados à frigideira e mexa durante 30 segundos até murcharem e reduzirem de volume. O calor residual cozinhá-los-á perfeitamente sem cozinhar demais.

Step 6

Despeje os ovos batidos sobre os legumes, reduzindo o lume para médio-baixo. Deixe os ovos repousar sem mexer durante 20 segundos, depois dobre e mexa suavemente com uma espátula, criando pedaços macios. Continue a cozinhar durante 2-3 minutos até os ovos estarem macios mas ainda ligeiramente cremosos.

Step 7

Retire a frigideira do lume imediatamente para evitar cozinhar demais. Esfarele o queijo feta sobre os ovos mexidos e deixe amolecer ligeiramente com o calor residual. Transfira para um prato ao lado da torrada de pão com baixo teor de hidratos e sirva imediatamente para melhor textura e benefícios no açúcar no sangue.