

Tigela de Macarrão Vietnamita com Frango e Vegetais de Baixo Índice Glicêmico

Uma tigela de macarrão vibrante e amiga do controle glicêmico, com macarrão shirataki, frango magro e vegetais crocantes temperados com um molho cítrico de gergelim e ervas frescas.

Preparação: 20 min

Cozedura: 5 min

Total: 25 min

Porções: 3

GL 2.3 / GI 23

Ingredientes

Low-GI alternative to rice noodles, virtually zero net carbs macarrão shirataki (macarrão konjac)

Medium GI when raw, high in fiber cenoura média, descascada em fitas

Very low GI, high water content pepino, descascado em fitas

Lean protein, no glycemic impact peitos de frango cozidos, desfiados

Very low GI, adds crunch and nutrients rabanetes, fatiados finamente

Contains quercetin, moderate in moderation cebola roxa, fatiada finamente

No glycemic impact, aids digestion folhas de hortelã fresca, colhidas

Low GI, healthy fats slow glucose absorption amendoim torrado natural, picado grosseiramente

logifoodcoach.com/recipes/tigela-macarrao-vietnamita-frango-vegetais-baixo-indice-glicemico

Capsaicin may improve insulin sensitivity pimenta vermelha pequena, sem sementes e picada finamente

Vitamin C, helps moderate glycemic response limão, raspadura e suco

No glycemic impact, umami flavor molho de peixe

Choose low-sodium to reduce salt intake molho de soja com baixo teor de sódio

Healthy fats, no glycemic impact óleo de gergelim torrado

Instruções

Step 1

Prepare o macarrão shirataki drenando-o completamente e enxaguando em água fria por 2 minutos para remover qualquer odor residual. Seque com papel toalha, depois escale brevemente em água fervente por 2-3 minutos. Escorra completamente e deixe esfriar.

Step 2

Enquanto o macarrão esfria, prepare o molho em uma tigela grande de servir. Raspe o limão diretamente na tigela, depois corte e esprema todo o suco. Adicione o molho de peixe, molho de soja com baixo teor de sódio e óleo de gergelim torrado. Bata vigorosamente até que o molho fique bem emulsionado e ligeiramente espesso.

Step 3

Usando um descascador de vegetais afiado, crie fitas longas da cenoura descascando de cima para baixo em movimentos suaves. Continue até atingir o núcleo. Para o pepino, descasque fitas da mesma maneira, parando quando atingir o centro com sementes. Descarte o núcleo do pepino pois as sementes adicionam umidade em excesso.

Step 4

Adicione o macarrão shirataki resfriado à tigela com o molho e misture completamente para cobrir cada fio. O macarrão absorverá os sabores lindamente. Adicione as fitas de cenoura, fitas de pepino, rabanetes fatiados finamente e cebola roxa fatiada finamente à tigela.

Step 5

Desfie os peitos de frango cozidos em pedaços do tamanho de uma mordida usando dois garfos ou suas mãos, puxando ao longo da fibra da carne. Adicione o frango desfiado à tigela junto com as folhas de hortelã colhidas. Reserve algumas folhas de hortelã para guarnição se desejar.

Step 6

Usando suas mãos ou pinças de salada, misture todos os ingredientes gentilmente mas completamente, garantindo que o molho cubra tudo uniformemente. Os vegetais devem brilhar e as cores devem ser vibrantes e bem distribuídas por toda a tigela.

Step 7

Pouco antes de servir, pique grosseiramente o amendoim torrado e pique finamente a pimenta vermelha sem sementes. Espalhe o amendoim e a pimenta sobre o topo da salada. Para um controle ótimo do açúcar no sangue, sirva imediatamente e encoraje os comensais a comer primeiro os vegetais, seguidos pela proteína e depois o macarrão. Esta sequência de alimentação ajuda a minimizar picos de glicose.