

# Massa Integral com Brócolis e Amêndoas Torradas

*Massa integral amiga do açúcar no sangue, combinada com brócolis rico em fibras, amêndoas benéficas para o coração e alho aromático para energia sustentada sem picos.*

Preparação: 5 min

Cozedura: 15 min

Total: 20 min

Porções: 2

**GL 42.2 / GI 32**

## Ingredientes

**Heart-healthy monounsaturated fats** azeite extra virgem

**May improve insulin sensitivity** pimenta vermelha, sem sementes e fatiada

**Supports healthy glucose metabolism** dentes de alho, finamente fatiados

**Low GI ~42, high in fiber** espaguete integral

**Non-starchy vegetable, very low GI** brócolis de hastes finas, cortado em pedaços

**From 1 lemon, adds brightness** raspas de limão

**Protein and healthy fats slow glucose absorption** amêndoas laminadas, torradas

**Adds protein, use vegetarian alternative if preferred** lascas de queijo parmesão

# Instruções

---

## Step 1

Encha uma panela grande com água, adicione uma pitada generosa de sal e leve para fervura em fogo alto.

## Step 2

Enquanto a água aquece, despeje o azeite em uma frigideira grande e aqueça em fogo médio-baixo. Adicione o alho fatiado e a pimenta, mexendo ocasionalmente até o alho ficar dourado e aromático, cerca de 3-4 minutos. Retire a frigideira do fogo e reserve.

## Step 3

Assim que a água atingir uma fervura completa, adicione o espaguete integral e mexa para evitar que grude. Cozinhe de acordo com as instruções da embalagem, tipicamente 9-11 minutos para uma textura al dente.

## Step 4

Quatro minutos antes da massa terminar de cozinhar, adicione os pedaços de brócolis diretamente à água de cozimento da massa. Isso permite que ambos terminem de cozinhar simultaneamente enquanto o brócolis retém sua cor vibrante e ligeiro crunch.

## Step 5

Quando a massa e o brócolis estiverem cozidos, reserve meia xícara da água de cozimento com amido, depois escorra tudo bem em uma peneira.

## Step 6

Transfira a massa e o brócolis drenados imediatamente para a frigideira com o azeite de alho. Adicione as raspas de limão e as amêndoas torradas, depois misture tudo vigorosamente, adicionando respingos de água de cozimento reservada se necessário para criar um revestimento leve. Tempere com sal marinho e pimenta-do-reino moída a gosto.

## Step 7

Divida a massa entre duas tigelas de servir aquecidas. Cubra cada porção generosamente com iascas de parmesão e sirva imediatamente enquanto quente.

---

## **Step 8**

Para melhor controle do açúcar no sangue, coma os pedaços de brócolis primeiro, seguido pela massa. Esta abordagem com vegetais em primeiro lugar ajuda a criar uma barreira de fibra que desacelera a absorção de glicose.