

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 lascas 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.