

Tigela de Poder com Salmão e Arroz Integral com Baixo IG

Uma refeição rica em nutrientes que combina salmão rico em ômega-3 com arroz integral cheio de fibras e edamame para energia sustentada e níveis estáveis de açúcar no sangue.

Preparação: 15 min

Cozedura: 25 min

Total: 40 min

Porções: 4

GL 8.3 / GI 28

Ingredientes

arroz basmati integral

edamame congelado (grãos de soja), descongelado

filés de salmão sem pele

pepino, cortado em cubos

cebola-verde, fatiada

coentro fresco, picado grosseiramente

limão, raspas e suco

pimenta vermelha, cortada em cubos e sem sementes

molho de soja com baixo teor de sódio

Instruções

Step 1

Enxágue o arroz basmati integral abundantemente sob água fria até a água sair clara. Isso remove o excesso de amido e ajuda a obter uma textura mais fofa.

Step 2

Cozinhe o arroz de acordo com as instruções da embalagem em uma panela média com a quantidade apropriada de água. Defina um cronômetro para 3 minutos antes do arroz estar totalmente cozido.

Step 3

Quando o cronômetro soar, adicione o edamame descongelado diretamente à panela de arroz e continue cozinhando pelos últimos 3 minutos. Isso garante que ambos os componentes fiquem perfeitamente macios.

Step 4

Enquanto o arroz cozinha, coloque os filés de salmão em um prato seguro para micro-ondas. Cubra levemente e coloque no micro-ondas em potência alta por 3 minutos, ou até o peixe se desfazer facilmente e atingir uma temperatura interna de 145°F (63°C). Alternativamente, você pode refogar ou assar o salmão se preferir.

Step 5

Escorra a mistura de arroz e edamame em uma peneira de malha fina, depois enxágue sob água corrente fria para parar o cozimento e esfriar rapidamente. Remova o excesso de água e transfira para uma tigela grande de mistura.

Step 6

Deixe o salmão cozido esfriar por 2-3 minutos, depois use um garfo para remover gentilmente qualquer pele e desfaça o peixe em pedaços pequenos.

Step 7

Adicione o pepino cortado em cubos, cebola-verde fatiada, coentro picado e salmão desfiado à tigela com o arroz e edamame. Misture tudo gentilmente com uma colher grande, tendo cuidado para não quebrar muito o salmão.

Step 8

Em uma tigela pequena, misture as raspas de limão, suco de limão, pimenta cortada em cubos e molho de soja com baixo teor de sódio até combinar bem. Prove e ajuste o tempero se necessário.

Step 9

Despeje o molho picante sobre a salada e misture gentilmente para cobrir uniformemente. Sirva imediatamente em temperatura ambiente, ou refrigere por até 2 horas para uma versão gelada. Este prato também é excelente para preparação de refeições para o próximo dia.