

Salada de macarrão refrescante

Esta receita de salada de macarrão é boa para diabetes, pois leva macarrão integral, tomate, ervilhas e brócolis, que são alimentos de baixo índice glicêmico e, por isso, ajudam a controlar o açúcar no sangue.

Ingredientes:

150 g de macarrão integral, do tipo parafuso;

2 ovo;

1 cebola;

1 dente de alho;

3 tomates pequenos;

1 xícara de ervilhas;

1 ramo de brócolis;

1 colher de sopa de manjeriço fresco, picado;

Azeite;

Vinho branco.

Modo de preparo:

Em uma panela cozer o ovo. Em outra panela, colocar ao fogo a cebola e o alho picado com um pouco de azeite, tapando o fundo da panela. Quando estiver quente, juntar os tomates cortados e um pouco de vinho branco e água. Quando ferver, juntar o macarrão, e após 10 minutos adicionar as ervilhas, brócolis e o manjeriço. Passados mais 10 minutos, basta juntar os ovos cozidos partidos aos pedaços e servir.

Os alimentos de baixo índice glicêmico são importantes para os pacientes com diabetes porque evitam a subida repentina de açúcar no sangue.

Fonte: Tua Saúde