

Gente, eu que AMO farofa tenho que me virar na cozinha para criar versões saudáveis.

Essa é tipo paçoca e também é low carb. Apesar do amendoim ser um legume e, então, não pertencer ao mundo paleo, ele é rico em gordura e tem baixo índice glicêmico. Isto quer dizer que não teremos picos de glicemia com essa farofa!

Outra dica bem legal é dar a preferência pela cebola roxa. Ela dá um contraste interessante no resultado final, dando um falso aspecto de carne seca! Me arrependi de ter picado ela. Quando vocês fizerem essa Farofa Paçoca Low Carb, então optem por cortar a cebola em tiras finas. Aí sim vai ficar perfeita! Bem interessante para nós que amamos comida com cara de FAT sendo FIT =D!



Vamos à receita?

FAROFA PAÇOCA LOW CARB

Autor: Nathália Araujo

Categoria: Refeições Rápidas

Tempo de Preparo: 10 mins

Tempo de Cozimento: 5 mins

Tempo Total: 15 mins

Rendimento: Serve 15 colheres de sopa

Ingredientes

- 4 colheres (sopa) de azeite de oliva
- 1 cebola roxa pequena picada
- 2 dentes de alho picados
- ½ xícara de alho-poró
- 1 + ½ xícara de farinha de amendoim cru (mas pode ser a farinha de amendoim torrado também)
- ½ xícara de farinha de linhaça dourada
- Sal rosa a gosto
- ½ colher (café) de cúrcuma
- ½ colher (café) de gengibre em pó

Como faz?

1. Aqueça o azeite em uma frigideira.
2. Doure primeiro a cebola. Adicione o alho e doure levemente.
3. Adicione o alho-poró e refogue.
4. Despeje as duas farinhas e misture até incorporar bem aos outros ingredientes.
5. Tempere com sal rosa, cúrcuma e gengibre. Misture até aquecer.
6. Decore com alho-poró a gosto.

Gostou da receita? Compartilhe esta maravilha!

#cozinhafitefat

[Wordpress Recipe Plugin by EasyRecipe](#)

Atenção: Todas as imagens dos posts são o resultado de um trabalho rotineiro e muito importante para mim. Evite copiar as figuras para usar em seu blog ou site. Caso contrário, peço que use referência.