

Pechugas de pollo con costra de almendras y hierbas

Pechugas de pollo cubiertas con almendras crujientes que aportan proteína amigable con el azúcar en sangre y grasas saludables que ralentizan la absorción de glucosa.

Preparación: 15 min

Cocción: 15 min

Total: 30 min

Porciones: 4

GL 10.8 / GI 45

Ingredientes

Low GI, adds healthy fats and fiber almendras molidas

Medium-high GI; consider almond flour for lower GI harina común

No glycemic impact tomillo seco

No glycemic impact cebolla en polvo

No glycemic impact ajo en polvo

No glycemic impact sal

No glycemic impact pimienta negra

Low GI liquid, minimal impact leche descremada

Zero GI protein, stabilizes blood sugar pechugas de pollo sin hueso ni piel, de 4 onzas cada una

Zero GI healthy fat, slows absorption aceite de oliva

Instrucciones

Step 1

Precalienta tu horno a 400°F (200°C). Prepara una charola para hornear con bordes cubriendola ligeramente con aceite en aerosol o forrándola con papel pergamino para evitar que se pegue.

Step 2

Crea la mezcla de cobertura de almendras combinando las almendras molidas, harina común, tomillo seco, cebolla en polvo, ajo en polvo, sal y pimienta negra en un tazón poco profundo o plato. Mezcla bien para distribuir los condimentos uniformemente en toda la cobertura.

Step 3

Vierte la leche descremada en un tazón poco profundo separado. Organiza tu estación de empanizado con la mezcla de almendras, el tazón de leche y un plato limpio para las pechugas de pollo cubiertas.

Step 4

Seca cada pechuga de pollo con toallas de papel. Pasa cada pechuga primero por la mezcla de almendras, cubriendo todos los lados, luego sumérgela en la leche, dejando que el exceso escurra, y finalmente presiónala de nuevo en la mezcla de almendras para una segunda capa. Coloca las pechugas cubiertas en un plato limpio.

Step 5

Calienta una sartén grande antiadherente a fuego medio-alto y añade el aceite de oliva, girando para cubrir la sartén. Una vez que el aceite brille y esté caliente pero no humeando, reduce el fuego a medio.

Step 6

Coloca cuidadosamente las pechugas de pollo cubiertas en la sartén caliente sin amontonarlas. Sella por 3-4 minutos del primer lado hasta que la costra de almendras se torne dorada profunda y crujiente. Voltea y sella el segundo lado por solo 1 minuto para fijar la cobertura.

Step 7

Transfiere las pechugas de pollo selladas a la charola para hornear preparada. Hornea en el horno precalentado por 10-12 minutos, o hasta que la temperatura interna alcance 165°F (74°C) cuando se mida con un termómetro de lectura instantánea insertado en la parte más gruesa de la pechuga.

Step 8

Retira del horno y deja reposar el pollo por 3-5 minutos antes de servir. Esto permite que los jugos se redistribuyan, asegurando una carne húmeda y tierna. Sirve inmediatamente con vegetales sin almidón o una ensalada grande para un control óptimo del azúcar en sangre.