

Pollo a la parmesana al horno bajo en índice glucémico

Pollo crujiente con costra de hierbas cubierto con salsa marinara y mozzarella derretida: un clásico italiano amigable con el azúcar en sangre que no elevará tus niveles de glucosa.

Preparación: 15 min

Cocción: 20 min

Total: 35 min

Porciones: 4

GL 11.8 / GI 43

Ingredientes

4 pieces, 4 ounces each pechugas de pollo deshuesadas y sin piel

claras de huevo

pan rallado panko

queso parmesano rallado

albahaca seca

orégano seco

ajo en polvo

cebolla en polvo

salsa marinara baja en sodio

queso mozzarella parcialmente descremado rallado

logifoodcoach.com/recipes/pollo-a-la-parmesana-al-horno-bajo-en-indice-glucemico

Instrucciones

Step 1

Precalienta tu horno a 375°F (190°C). Prepara una bandeja grande para hornear cubriendola generosamente con aceite en aerosol o forrándola con papel pergamino para evitar que se pegue.

Step 2

Coloca cada pechuga de pollo entre dos hojas de papel film o papel pergamino. Usando un mazo para carne o un rodillo, golpea suavemente el pollo hasta lograr un grosor uniforme de 1/4 de pulgada en toda la pieza. Esto asegura una cocción uniforme y crea una textura tierna.

Step 3

Prepara tu estación de empanizado con dos tazones poco profundos. En el primer tazón, bate ligeramente las claras de huevo hasta que estén un poco espumosas. En el segundo tazón, combina el pan rallado panko, el queso parmesano rallado, la albahaca seca, el orégano seco, el ajo en polvo y la cebolla en polvo, mezclando bien para distribuir las hierbas uniformemente.

Step 4

Trabajando con una pechuga de pollo a la vez, sumérgela en las claras de huevo, dejando que el exceso escurra. Luego presiona ambos lados firmemente en la mezcla de pan rallado sazonado, asegurándote de que una capa uniforme se adhiera a toda la superficie. Coloca el pollo empanizado en la bandeja preparada, dejando al menos 1 pulgada de espacio entre las piezas.

Step 5

Hornea el pollo en el horno precalentado durante 15 a 20 minutos, o hasta que la cobertura se torne dorada y crujiente y la temperatura interna alcance los 165°F cuando se verifique con un termómetro de carne insertado en la parte más gruesa.

Step 6

Retira la bandeja del horno. Vierte aproximadamente 1/2 taza de salsa marinara baja en sodio sobre cada pechuga de pollo, luego espolvorea 2 cucharadas de queso mozzarella parcialmente descremado rallado encima de cada pieza.

Step 7

Regresa la bandeja al horno por 3 a 5 minutos adicionales, justo hasta que el queso mozzarella se derrita y burbuje. Sirve inmediatamente con una porción grande de vegetales sin almidón o una ensalada verde fresca para un control óptimo del azúcar en sangre.