

Pollo al Curry Verde Tailandés con Batata en Papillote Bajo en IG

Pollo aromático al horno en papillote con batata y pimientos en salsa de curry de coco—una comida inspirada en la cocina tailandesa amiga de la glucosa lista en 40 minutos.

Preparación: 10 min

Cocción: 30 min

Total: 40 min

Porciones: 1

GL 18.7 / GI 58

Ingredientes

Provides healthy fats that slow glucose absorption bloque de coco cremoso

HIGH GI ingredient - minimized to 8g; consider using 1 tsp coconut sugar (GI 35) as lower-GI alternative azúcar moreno suave

Adds umami without affecting blood sugar salsa de pescado

Check label for added sugars; choose brands with minimal processing pasta de curry verde tailandés

LOW-MEDIUM GI (44-61); higher fiber than white potato, pair with protein batata pelada y cortada en cubos pequeños

LOW GI; high in fiber and vitamin C, minimal impact on blood sugar pimiento rojo pequeño, sin semillas y cortado en cubos

Lean protein slows carbohydrate absorption and stabilizes blood sugar pecho de pollo sin piel

logifoodcoach.com/recipes/pollo-curry-verde-tailandes-batata-papillote-bajo-ig

Fresh herbs add flavor and antioxidants without affecting glycemic load hojas de cilantro fresco y gajos de lima

Instrucciones

Step 1

Precalienta el horno a 200°C (180°C con ventilador/400°F/marca de gas 6) y prepara una bandeja de horno grande.

Step 2

En un cuenco pequeño, combina el coco cremoso con 3 cucharadas de agua hirviendo, removiendo hasta lograr una pasta suave y cremosa sin grumos.

Step 3

Añade el azúcar de coco, salsa de pescado y pasta de curry verde tailandés a la mezcla de coco, removiendo bien hasta que todos los ingredientes estén incorporados en una salsa aromática.

Step 4

Coloca un trozo grande de papel de horno (aproximadamente 40cm de largo) en tu bandeja de horno. Distribuye los cubos de batata y los trozos de pimiento rojo en el centro, creando un pequeño espacio en el medio para el pollo.

Step 5

Coloca el pecho de pollo en el espacio despejado entre las verduras, luego vierte la salsa de curry de coco uniformemente sobre el pollo y verduras, asegurándote de que todo esté bien cubierto.

Step 6

Dobla los bordes largos del papel de horno juntos en la parte superior, frunciendo para crear un sello hermético, luego tuerce y arruga los extremos cortos como un envoltorio de caramelo para formar un papillote completamente sellado.

Step 7

Hornea en el horno precalentado durante 25-30 minutos hasta que el pollo alcance una temperatura interna de 75°C (165°F) y los cubos de batata estén tiernos al tenedor.

Step 8

Transfiere cuidadosamente el papillote sellado a un plato de cena o cuenco poco profundo, ábrelo con cuidado para liberar el vapor, luego adorna con hojas de cilantro fresco y un generoso chorro de jugo de lima antes de servir. Para un control óptimo de glucosa, come primero cualquier verdura acompañante, luego la proteína y la batata.