

Peitos de frango com crosta de amêndoas e ervas

Peitos de frango crocantes com cobertura de amêndoas oferecem textura satisfatória com proteína e gorduras saudáveis que ajudam a controlar a glicose no sangue.

Preparação: 15 min

Cozedura: 15 min

Total: 30 min

Porções: 4

GL 10.8 / GI 45

Ingredientes

Low GI, adds healthy fats and fiber amêndoas moídas

Medium-high GI; consider almond flour for lower GI farinha de trigo

No glycemic impact tomilho seco

No glycemic impact cebola em pó

No glycemic impact alho em pó

No glycemic impact sal

No glycemic impact pimenta-do-reino

Low GI liquid, minimal impact leite desnatado

Zero GI protein, stabilizes blood sugar peitos de frango sem osso e sem pele, 115 gramas cada

Zero GI healthy fat, slows absorption azeite

Instruções

Step 1

Preaqueça seu forno a 200°C. Prepare uma assadeira com bordas untando levemente com spray de cozinha ou forrando com papel manteiga para evitar que grude.

Step 2

Prepare a mistura de cobertura de amêndoas combinando amêndoas moídas, farinha de trigo, tomilho seco, cebola em pó, alho em pó, sal e pimenta-do-reino numa tigela rasa ou prato. Misture bem para distribuir os temperos uniformemente por toda a cobertura.

Step 3

Despeje o leite desnatado numa tigela rasa separada. Monte sua estação de empanar com a mistura de amêndoas, a tigela de leite e um prato limpo para os peitos de frango cobertos.

Step 4

Seque cada peito de frango com papel toalha. Passe cada peito primeiro na mistura de amêndoas, cobrindo todos os lados, depois mergulhe no leite, deixando o excesso escorrer, e finalmente pressione de volta na mistura de amêndoas para uma segunda cobertura. Coloque os peitos cobertos num prato limpo.

Step 5

Aqueça uma frigideira grande antiaderente em fogo médio-alto e adicione o azeite, girando para cobrir a panela. Quando o óleo estiver brilhante e quente mas não fumegando, reduza o fogo para médio.

Step 6

Coloque cuidadosamente os peitos de frango cobertos na frigideira quente sem amontoar. Sele por 3-4 minutos no primeiro lado até que a crosta de amêndoas fique dourada e crocante. Vire e sele o segundo lado por apenas 1 minuto para fixar a cobertura.

Step 7

Transfira os peitos de frango selados para a assadeira preparada. Asse no forno preaquecido por 10-12 minutos, ou até que a temperatura interna atinja 74°C quando medida com um termômetro de leitura instantânea inserido na parte mais grossa do peito.

Step 8

Retire do forno e deixe o frango descansar por 3-5 minutos antes de servir. Isso permite que os sucos se redistribuam, garantindo carne suculenta e macia. Sirva imediatamente com vegetais sem amido ou uma salada grande para controle ideal do açúcar no sangue.