

# Pimentos recheados com frango buffalo de baixo índice glicêmico

*Pimentos recheados com frango buffalo picante e cobertos com molho ranch sem laticínios. Um jantar amigo do açúcar no sangue que é satisfatório e delicioso!*

Preparação: 15 min

Cozedura: 50 min

Total: 65 min

Porções: 6

GL 1.4 / GI 26

## Ingredientes

**Low GI (40) - excellent non-starchy vegetable base** pimentos grandes, qualquer cor, cortados ao meio no sentido do comprimento e sem sementes

**High protein, zero glycemic impact - use rotisserie chicken for convenience** frango cozido desfiado

**Healthy fats slow glucose absorption - choose avocado oil mayo for best quality** maionese

**Zero glycemic impact - capsaicin may improve insulin sensitivity** molho picante Frank's Red Hot ou molho buffalo

**Minimal glycemic impact, adds flavor depth** alho em pó

**Minimal glycemic impact, enhances savory notes** cebola em pó

**No glycemic impact - adjust to taste** sal grosso

**No glycemic impact - adds subtle heat** pimenta preta

[logifoodcoach.com/recipes/pimentos-recheados-com-frango-buffalo-de-baixo-indice-glicemico](https://logifoodcoach.com/recipes/pimentos-recheados-com-frango-buffalo-de-baixo-indice-glicemico)

**Optional - adds cheesy flavor with B vitamins, low glycemic impact** levedura nutricional

---

**Low glycemic vegetable, adds fresh flavor and color** cebolinho, partes brancas e verde-claras cortadas em fatias finas

---

**Choose sugar-free version to maintain low glycemic profile** molho ranch sem laticínios para servir

---

**No glycemic impact - adds brightness and nutrients** ervas frescas para servir (salsa, cebolinho ou endro)

---

## Instruções

---

### Step 1

Preaqueça o forno a 190°C. Unte levemente uma assadeira de 23x33 cm ou uma frigideira grande própria para forno com spray de cozinha ou óleo.

### Step 2

Prepare os pimentos cortando-os ao meio no sentido do comprimento através do caule, depois remova todas as sementes e membranas brancas. Arrume as metades dos pimentos com o lado cortado para cima na assadeira preparada, encaixando-os bem juntos.

### Step 3

Numa tigela grande, combine o frango desfiado, maionese, molho buffalo, alho em pó, cebola em pó, sal e pimenta preta. Adicione a levedura nutricional se usar, juntamente com o cebolinho cortado. Mexa tudo até o frango estar uniformemente coberto e a mistura bem combinada. Prove e ajuste o tempero, adicionando mais molho picante para mais calor ou sal conforme necessário.

### Step 4

Divida a mistura de frango buffalo uniformemente entre as seis metades de pimento, colocando generosamente em cada cavidade e pressionando suavemente para encher completamente. Empilhe qualquer recheio extra por cima.

### Step 5

---

Cubra a assadeira bem com papel de alumínio. Asse por 30 minutos, permitindo que os pimentos comecem a amolecer e o recheio aqueça.

### Step 6

Remova o papel de alumínio e continue a assar descoberto por mais 20 minutos, até os pimentos estarem macios quando perfurados com um garfo e o recheio estar a borbulhar com bordas levemente douradas.

### Step 7

Retire do forno e deixe descansar por 5 minutos. Regue cada pimento recheado generosamente com molho ranch sem laticínios, depois decore com cebolinha cortado adicional e ervas frescas picadas. Sirva imediatamente enquanto está quente.