

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

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

Low glycemic vegetable, adds fresh flavor and color cebolinho, partes brancas e verdes 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 começem 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 cebolinho cortado adicional e ervas frescas picadas. Sirva imediatamente enquanto está quente.