

Pimentos recheados com frango buffalo de baixo índice glicêmico

Pimentos recheados com frango buffalo picante e cobertos com molho ranch sem lacticínios. Um jantar que não dispara o açúcar no sangue e é delicioso!

Preparação: 15 min

Cozedura: 50 min

Total: 65 min

Porções: 6

GL 1.4 / GI 26

Ingredientes

Low GI vegetable (GI: 40), excellent for blood sugar control pimentos grandes, qualquer cor, cortados ao meio no sentido do comprimento e sem sementes

High protein, zero glycemic impact, promotes satiety frango desfiado cozido

Healthy fats slow glucose absorption, choose avocado oil-based for best quality maionese

Minimal carbs, capsaicin may improve insulin sensitivity molho Frank's Red Hot ou molho buffalo

Negligible glycemic impact, adds flavor without sugar alho em pó

Minimal carbs, enhances savory flavor cebola em pó

No glycemic impact, essential for flavor balance sal

Zero glycemic impact, aids digestion pimenta-do-reino

logifoodcoach.com/recipes/pimentos-recheados-frango-buffalo-baixo-indice-glicemico

Low-carb, adds umami and B-vitamins without affecting blood sugar levedo nutricional

Low glycemic vegetable, adds fresh flavor and nutrients cebolinha verde, partes branca e verde claro fatiadas finamente, mais um pouco para decorar

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

Zero glycemic impact, adds freshness and antioxidants ervas frescas para servir (salsinha, cebolinha ou endro)

Instruções

Step 1

Preaqueça o forno a 190°C. Unte levemente uma assadeira grande ou frigideira que possa ir ao forno com spray de cozinha ou uma camada fina de óleo.

Step 2

Prepare os pimentos cortando-os ao meio no sentido do comprimento através do talo. Remova todas as sementes e membranas brancas. Arrume as metades dos pimentos com o lado cortado para cima na assadeira preparada, encaixando-os próximos uns dos outros para que se apoiem durante o cozimento.

Step 3

Em uma tigela grande, combine o frango desfiado, maionese, molho buffalo, alho em pó, cebola em pó, sal e pimenta-do-reino. Adicione o levedo nutricional se estiver usando, e misture a cebolinha verde fatiada. Misture tudo bem até o frango estar uniformemente coberto e a mistura bem combinada. Prove e ajuste o tempero, adicionando mais molho picante para mais ardência ou sal para realçar o sabor.

Step 4

Divida a mistura de frango buffalo igualmente entre as seis metades de pimento, usando cerca de $\frac{2}{3}$ a $\frac{3}{4}$ de xícara de recheio por pimento. Aperte o recheio firmemente em cada cavidade do pimento, fazendo um montinho ligeiramente no topo para porções generosas.

Step 5

Cubra a assadeira bem com papel alumínio. Asse por 30 minutos para permitir que os pimentos comecem a amolecer e os sabores se misturem.

Step 6

Remova o papel alumínio e continue assando descoberto por mais 20 minutos, até os pimentos estarem macios quando furados com um garfo e o recheio estar borbulhando nas bordas com pontos levemente dourados no topo.

Step 7

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

Step 8

DICA GLICÊMICA: Para um controle ideal do açúcar no sangue, sirva estes pimentos recheados junto com uma grande salada verde mista com vinagrete de azeite. Coma a salada primeiro para maximizar o benefício da fibra e desacelerar a absorção de glicose da refeição. Sempre verifique os rótulos do molho picante para garantir que não há açúcares adicionados, pois algumas marcas comerciais contêm 1-2g de açúcar por porção que podem impactar a glicose no sangue.