

Frango e Cogumelos em Frigideira com Baixo Índice Glicêmico e Pancetta

Um prato de frango em uma panela amigo do açúcar no sangue, com coxas macias, cogumelos terrosos e pancetta crocante em um molho leve de ervas—perfeito para energia estável.

Preparação: 15 min

Cozedura: 25 min

Total: 40 min

Porções: 4

GL 2.1 / GI 24

Ingredientes

healthy monounsaturated fat, no glycemic impact azeite de oliva

high protein, moderate fat, zero glycemic impact coxas de frango desossadas e sem pele

low-carb alternative to wheat flour, GI: 0 farinha de amêndoa para polvilhar

adds flavor and fat, no glycemic impact cubinhos de pancetta

high fiber, very low carb, GI: 10 cogumelos de botão pequenos

moderate GI: 15, used in small amounts chalotes grandes, picados

minimal carbs, choose low-sodium variety caldo de frango, com baixo teor de sódio

no glycemic impact, aids digestion vinagre de vinho branco

moderate GI: 48, portion controlled ervilhas congeladas

negligible carbs, rich in antioxidants salsa fresca, finamente picada

logifoodcoach.com/recipes/frango-cogumelos-frigideira-baixo-indice-glicemico-pancetta

Instruções

Step 1

Seque completamente as coxas de frango com papel toalha e tempere generosamente com sal e pimenta-do-reino em ambos os lados. Polvilhe levemente cada peça com farinha de amêndoa, sacudindo o excesso para garantir que apenas uma fina camada permaneça.

Step 2

Aqueça 1 colher de sopa de azeite de oliva em uma frigideira grande ou panela em fogo médio-alto. Assim que começar a brilhar, adicione as coxas de frango e doure por 3-4 minutos de cada lado até ficar dourado e crocante. Remova para um prato e reserve.

Step 3

Na mesma panela, adicione a pancetta e cozinhe por 2-3 minutos até começar a ficar crocante e liberar sua gordura. Adicione os cogumelos e cozinhe por 5-6 minutos, mexendo ocasionalmente, até que liberem sua umidade e comecem a dourar. Transfira a pancetta e os cogumelos para o prato com o frango.

Step 4

Adicione a colher de sopa restante de azeite de oliva à panela junto com os chalotes picados. Reduza o fogo para médio e cozinhe por 4-5 minutos, mexendo frequentemente, até que os chalotes fiquem macios e translúcidos, mas não queimados.

Step 5

Despeje o caldo de frango e o vinagre de vinho branco, raspando qualquer resíduo marrom do fundo da panela com uma colher de madeira. Leve a um leve borbulho e deixe cozinhar em fogo brando por 1-2 minutos para concentrar ligeiramente os sabores.

Step 6

Retorne as coxas de frango, pancetta e cogumelos à panela junto com qualquer suco acumulado. Reduza o fogo para médio-baixo, cubra parcialmente e cozinhe em fogo brando por 12-15 minutos até que o frango esteja cozido e atinja uma temperatura interna de 165°F (74°C).

Step 7

Misture as ervilhas congeladas e a salsa picada. Cozinhe descoberto por mais 2-3 minutos até que as ervilhas fiquem aquecidas e verde-brilhantes. Prove e ajuste o tempero com sal e pimenta-do-reino adicionais, se necessário.

Step 8

Sirva imediatamente em tigelas rasas com o molho da panela despejado por cima. Para controle ótimo do açúcar no sangue, acompanhe com uma porção generosa de vegetais verdes cozidos no vapor ou uma salada de folhas comida antes do prato principal.