

Fajitas de frango com baixo índice glicêmico e tortilhas integrais

Fajitas vibrantes de inspiração mexicana com frango magro, pimentos coloridos e tortilhas integrais ricas em fibras para níveis estáveis de açúcar no sangue.

Preparação: 15 min

Cozedura: 8 min

Total: 23 min

Porções: 12

GL 10.7 / GI 28

Ingredientes

Low GI, adds acidity to slow digestion sumo de lima, espremido na hora

Supports blood sugar regulation dentes de alho, picados

May boost metabolism pimenta em pó

Anti-inflammatory spice cominho moído

Lean protein, zero glycemic impact peitos de frango sem pele e sem osso, cortados em tiras de 0,5 cm

Low GI vegetable, adds fiber cebola grande, cortada em fatias finas

Very low GI, high in vitamin C pimento verde, cortado em tiras finas

Very low GI, rich in antioxidants pimento vermelho, cortado em tiras finas

Medium GI (50-55), high fiber slows absorption tortilhas integrais de 20 cm

Low GI, vegetable-based condiment salsa fresca

Minimal glycemic impact, adds creaminess natas azedas sem gordura

Protein and fat slow carb absorption queijo cheddar ralado magro

Instruções

Step 1

Prepare a marinada batendo o sumo de lima, alho picado, pimenta em pó e cominho moído numa tigela grande até ficar bem combinado.

Step 2

Adicione as tiras de peito de frango à marinada, envolvendo bem para garantir que cada pedaço fica uniformemente coberto. Deixe marinar à temperatura ambiente durante 15 minutos enquanto prepara os vegetais.

Step 3

Aqueça uma frigideira grande ou frigideira-grelhador em lume médio-alto. Quando estiver quente, adicione as tiras de frango marinadas numa única camada, trabalhando em lotes se necessário para evitar sobrelotação.

Step 4

Cozinhe o frango durante aproximadamente 3 minutos, mexendo ocasionalmente, até a carne deixar de estar rosada e começar a desenvolver bordas douradas claras.

Step 5

Adicione as cebolas fatiadas e as tiras de pimento à frigideira com o frango. Continue a cozinhar durante 3 a 5 minutos, mexendo frequentemente, até os vegetais ficarem tenros mas estaladiços e o frango atingir uma temperatura interna de 74°C.

Step 6

Enquanto o recheio cozinha, aqueça as tortilhas integrais de acordo com as instruções da embalagem, seja numa frigideira seca, micro-ondas ou embrulhadas em papel alumínio num forno baixo.

logifoodcoach.com/recipes/fajitas-de-frango-com-baixo-indice-glicemico-e-tortilhas-integrais

Step 7

Divida a mistura de frango e vegetais uniformemente entre as 12 tortilhas aquecidas, colocando aproximadamente meia chávena de recheio no centro de cada tortilha.

Step 8

Cubra cada porção com 2 colheres de chá de salsa, 2 colheres de chá de natas azedas sem gordura e 2 colheres de chá de queijo cheddar ralado. Enrole as tortilhas firmemente, dobrando as laterais, e sirva imediatamente. Para um melhor controlo do açúcar no sangue, coma primeiro a proteína e os vegetais, depois termine com a tortilha.