

# 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

[logifoodcoach.com/recipes/fajitas-de-frango-com-baixo-indice-glicemico-e-tortilhas-integrais](https://logifoodcoach.com/recipes/fajitas-de-frango-com-baixo-indice-glicemico-e-tortilhas-integrais)

**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 embruihadas em papel alumínio num forno baixo.

[logifoodcoach.com/recipes/fajitas-de-frango-com-baixo-indice-glicemico-e-tortilhas-integrais](https://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.