

Frango à parmegiana assado com baixo índice glicêmico

Frango crocante com crosta de ervas coberto com molho marinara e mussarela derretida — um clássico italiano amigo do controle glicêmico que não vai disparar seus níveis de glicose.

Preparação: 15 min

Cozedura: 20 min

Total: 35 min

Porções: 4

GL 11.8 / GI 43

Ingredientes

4 pieces, 4 ounces each peitos de frango sem osso e sem pele

claras de ovo

farinha panko

queijo parmesão ralado

manjericão seco

orégano seco

alho em pó

cebola em pó

molho marinara com baixo teor de sódio

queijo mussarela parcialmente desnatado ralado

logifoodcoach.com/recipes/frango-parmegiana-assado-baixo-indice-glicemico

Instruções

Step 1

Preaqueça seu forno a 190°C. Prepare uma assadeira grande untando generosamente com spray de cozinha ou forrando com papel manteiga para evitar que grude.

Step 2

Coloque cada peito de frango entre duas folhas de filme plástico ou papel manteiga. Usando um batedor de carne ou rolo de massa, bata suavemente o frango até uma espessura uniforme de 0,5 cm. Isso garante cozimento uniforme e cria uma textura macia.

Step 3

Monte sua estação de empanar com duas tigelas rasas. Na primeira tigela, bata levemente as claras de ovo até ficarem ligeiramente espumosas. Na segunda tigela, combine a farinha panko, queijo parmesão ralado, manjerição seco, orégano seco, alho em pó e cebola em pó, misturando bem para distribuir as ervas uniformemente.

Step 4

Trabalhando com um peito de frango por vez, mergulhe-o nas claras de ovo, deixando o excesso escorrer. Depois pressione ambos os lados firmemente na mistura de farinha de rosca temperada, garantindo que uma cobertura uniforme adira a toda a superfície. Coloque o frango empanado na assadeira preparada, espaçando as peças com pelo menos 2,5 cm de distância.

Step 5

Asse o frango no forno preaquecido por 15 a 20 minutos, ou até que a cobertura fique dourada e crocante e a temperatura interna atinja 75°C quando verificada com um termômetro de carne inserido na parte mais grossa.

Step 6

Retire a assadeira do forno. Coloque aproximadamente 1/2 xícara de molho marinara com baixo teor de sódio sobre cada peito de frango, depois polvilhe 2 colheres de sopa de queijo mussarela parcialmente desnatado ralado em cima de cada pedaço.

Step 7

Retorne a assadeira ao forno por mais 3 a 5 minutos, apenas até que o queijo mussarela derreta e fique borbulhante. Sirva imediatamente com uma porção grande de vegetais não amiláceos ou uma salada verde fresca para controle glicêmico ideal.