

Frango glaseado com damasco de baixo índice glicêmico com vegetais verdes

Coxas de frango macias cozidas em molho naturalmente doce de damasco com notas salgadas, acompanhadas de vegetais verdes ricos em fibras para equilibrar o açúcar no sangue.

Preparação: 10 min

Cozedura: 45 min

Total: 55 min

Porções: 4

GL 3.2 / GI 29

Ingredientes

High protein, healthy fats, zero glycemic impact coxas de frango sem pele

Heart-healthy monounsaturated fats, no glycemic impact azeite

Low GI (15), adds flavor and prebiotic fiber cebola pequena, cortada em fatias finas

Negligible glycemic impact, supports insulin sensitivity dente de alho, amassado

Medium GI (57), but portion-controlled and fiber-rich damascos enlatados em suco natural, escorridos e picados

Zero glycemic impact, adds savory depth caldo de frango com sódio reduzido

Low GI (38), rich in lycopene extrato de tomate sem sal adicionado

Zero glycemic impact, umami flavor enhancer molho de soja com sal reduzido

Zero glycemic impact, adds tangy complexity mostarda Dijon ou de grão inteiro, vegetais-verdes

Zero glycemic impact, enhances nutrient absorption pimenta-do-reino a gosto

Very low GI (15), high fiber slows glucose absorption vegetais verdes misturados como feijão verde

Instruções

Step 1

Coloque uma panela grande antiaderente ou panela de ferro sobre fogo médio e deixe aquecer por 1-2 minutos.

Step 2

Adicione o azeite à panela aquecida, depois adicione a cebola cortada em fatias finas. Refogue por 3-4 minutos, mexendo ocasionalmente, até a cebola ficar translúcida e macia.

Step 3

Junte o alho amassado e cozinhe por 30 segundos até ficar aromático, tendo cuidado para não deixar dourar ou queimar.

Step 4

Adicione as coxas de frango à panela e cozinhe por 2-3 minutos de cada lado, virando uma vez, até desenvolverem uma cor dourada clara por fora. O frango não precisa estar totalmente cozido nesta fase.

Step 5

Despeje o caldo de frango, depois adicione o extrato de tomate, molho de soja e mostarda. Misture tudo até o extrato de tomate estar completamente dissolvido e o molho bem combinado.

Step 6

Incorpore delicadamente os damascos picados ($\frac{1}{2}$ xícara no total, o que fornece apenas 2 colheres de sopa por porção para controle ideal do açúcar no sangue), depois leve a mistura a uma fervura suave. Assim que ferver, reduza o fogo para baixo, cubra com uma tampa e cozinhe por 25-30 minutos, mexendo uma ou duas vezes durante o cozimento.

Step 7

Enquanto o frango cozinha, cozinhe seus vegetais verdes misturados no vapor numa panela separada ou cesto de vapor por 5-7 minutos até ficarem macios mas crocantes. Mantenha-os cobertos para ficarem quentes.

Step 8

Durante os últimos 5 minutos de cozimento, retire a tampa do frango para permitir que o molho reduza e engrosse ligeiramente. Tempere com pimenta-do-reino a gosto.

Step 9

Para servir com controle ideal do açúcar no sangue, emprate os vegetais verdes cozidos no vapor primeiro e coma algumas garfadas antes de adicionar o frango com damasco por cima ou ao lado. Esta abordagem de vegetais primeiro ajuda a moderar a resposta de glicose.

Step 10

Coloque o frango macio e o molho de damasco sobre ou ao lado dos vegetais, garantindo que cada porção receba bastante do molho saboroso. Sirva imediatamente enquanto está quente.

Step 11

Guarde as sobras num recipiente hermético no frigorífico por até 3 dias. Os sabores continuarão a desenvolver-se, tornando esta uma excelente opção de preparação de refeições para almoços amigos do açúcar no sangue.