

Caçarola de Frango e Feijão Branco com Baixo Índice Glicêmico

Uma caçarola de frango substancial e amiga do açúcar no sangue, repleta de feijão rico em fibras e vegetais que mantêm você satisfeito sem picos de glicose.

Preparação: 20 min

Cozedura: 60 min

Total: 80 min

Porções: 4

GL 16.2 / GI 28

Ingredientes

For browning chicken and vegetables óleo de girassol

Provides protein and healthy fats for blood sugar stability coxas de frango desossadas e sem pele, aparadas e cortadas em cubos

Medium-GI vegetable, adds natural sweetness cebola, finamente picada

Medium-GI root vegetable, high in fiber cenouras, finamente picadas

Very low-GI, adds crunch and minerals talos de aipo, finamente picados

Aromatic herb with antioxidant properties ramos de tomilho fresco ou 1/2 colher de chá de tomilho seco

Adds depth of flavor folha de louro, fresca ou seca

Liquid base for the casserole caldo de vegetais ou frango, com baixo teor de sódio de preferência

logifoodcoach.com/recipes/cacarola-frango-feijao-branco-baixo-indice-glicemico

Low-GI legume, excellent source of fiber and plant protein feijão branco em lata, escorrido e enxaguado

For garnish and added nutrients salsa fresca, picada

Instruções

Step 1

Aqueça o óleo de girassol em uma panela de caçarola grande e pesada ou holandesa em fogo médio-alto até brilhar, mas sem fumar.

Step 2

Adicione os cubos de coxa de frango em uma única camada e cozinhe sem mexer por 3-4 minutos até dourar na base. Vire os pedaços e doure do outro lado, cerca de 3 minutos a mais. O frango não precisa estar completamente cozido nesta fase.

Step 3

Adicione a cebola finamente picada, cenoura e aipo à panela com o frango. Reduza o fogo para médio e cozinhe por 5-6 minutos, mexendo ocasionalmente, até que os vegetais comecem a amolecer e as cebolas fiquem translúcidas.

Step 4

Coloque os ramos de tomilho e a folha de louro na mistura de vegetais, depois despeje o caldo. Mexa bem para combinar todos os ingredientes e raspe os bits dourados do fundo da panela para sabor extra.

Step 5

Leve a mistura para uma fervura vigorosa, depois reduza imediatamente o fogo para baixo. Cubra a panela com uma tampa bem ajustada e cozinhe em fogo baixo por 40 minutos, mexendo ocasionalmente, até que o frango esteja completamente macio e cozido.

Step 6

Adicione o feijão branco escorrido à caçarola e mexa delicadamente para distribuir uniformemente. Continue cozinhando em fogo baixo descoberto por 5-7 minutos para aquecer o feijão e permitir que o molho engrosse ligeiramente.

Step 7

Retire do fogo e descarte os ramos de tomilho e a folha de louro. Prove e ajuste o tempero com sal e pimenta-do-reino se necessário.

Step 8

Polvilhe generosamente com salsa fresca picada antes de servir. Para melhor controle do açúcar no sangue, sirva com uma pequena porção de pão integral ou aproveite sozinho como uma refeição completa. A caçarola pode ser resfriada e congelada em porções por até 3 meses.