

Bowl de arroz selvagem e vegetais assados com frango em crosta de ervas para controle glicêmico

Uma refeição completa e nutritiva com arroz selvagem, vegetais assados e frango magro—desenvolvida para manter o açúcar no sangue estável enquanto oferece sabor satisfatório.

Preparação: 20 min Cozedura: 55 min Total: 75 min Porções: 4

GL 12.5 / GI 32

Ingredientes

healthy monounsaturated fat to slow glucose absorption óleo de canola, dividido

moderate GI when cooked with fat and protein cenouras, fatiadas

low GI, adds flavor without spiking blood sugar cebola, picada

negligible carbs, adds umami and satiety cogumelos frescos, fatiados

antioxidant-rich herb salsaíha fresca, picada

GI 45-57, excellent low-glycemic grain choice arroz selvagem cru

omega-3 fats slow glucose absorption nozes, picadas

may improve insulin sensitivity pimenta-do-reino moída na hora

provides flavor without added sodium caldo de frango sem sal

lean protein stabilizes blood sugar peitos de frango sem pele e sem osso

moderate GI, rich in nitrates for circulation beterrabas, picadas

moderate GI, high in fiber and vitamin A abóbora, descascada e picada

negligible carbs, mineral-rich folhas de beterraba, picadas

may improve insulin sensitivity vinagre balsâmico

use unsweetened to minimize sugar impact cranberries secas, sem açúcar

Instruções

Step 1

Coloque uma panela grande em fogo médio e adicione 1 colher de sopa do óleo de canola. Quando estiver brilhante, adicione as cenouras fatiadas, cebola picada, cogumelos e salsinha picada. Refogue os vegetais por 8-10 minutos, mexendo ocasionalmente, até a cebola ficar translúcida e começar a desenvolver bordas douradas.

Step 2

Adicione o arroz selvagem, nozes picadas, pimenta-do-reino, 0,5 colher de chá de sal marinho e caldo de frango aos vegetais refogados. Mexa para combinar, depois aumente o fogo para levantar fervura. Quando ferver, reduza o fogo para baixo, tampe com uma tampa bem ajustada e deixe cozinhar por 40-45 minutos até o arroz selvagem ficar macio e ter absorvido a maior parte do líquido. Retire do fogo e deixe descansar tampado por 5 minutos.

Step 3

Enquanto o arroz cozinha, prepare a crosta de ervas combinando o tomilho seco, alecrim seco e os 0,25 colher de chá restantes de sal marinho em uma tigela pequena. Seque os peitos de frango com papel toalha e esfregue-os por toda parte com a mistura de ervas. Aqueça 1 colher de sopa do óleo de canola restante em uma frigideira grande em fogo médio-alto. Coloque os peitos de frango temperados na frigideira quente e sele por 5-6 minutos de cada lado até ficarem dourados e a temperatura interna atingir 75°C. Transfira o frango cozido para uma tábua, cubra com papel alumínio e deixe descansar por 5 minutos antes de fatiar.

Step 4

Usando a mesma frigideira com os sucos saborosos do frango, adicione a 1 colher de sopa restante de óleo de canola junto com as beterrabas e abóbora picadas. Cozinhe em fogo médio por 15-20 minutos, mexendo a cada 3-4 minutos, até a abóbora desenvolver bordas caramelizadas e ambos os vegetais fiquem macios ao garfo. Os açúcares naturais criarão um belo glaceado no fundo da panela.

Step 5

Adicione as folhas de beterraba picadas, vinagre balsâmico e cranberries secas sem açúcar aos vegetais assados. Mexa por 1-2 minutos até as folhas murcharem e fiquem macias. Adicione a mistura de arroz selvagem cozido à panela e misture tudo delicadamente, raspando os pedaços caramelizados do fundo para incorporar esses sabores por todo o prato.

Step 6

Divida a mistura de vegetais e arroz uniformemente entre quatro bowls, aproximadamente 1,5 xícara por porção. Fatie os peitos de frango descansados na diagonal em tiras de um centímetro e meio e arrume-os sobre cada bowl, distribuindo cerca de 170 gramas de frango por porção. Para controle ideal do açúcar no sangue, coma o frango e os vegetais primeiro, depois termine com o arroz selvagem. Sirva imediatamente enquanto estiver quente.