

Ensopado de Frango Mexicano com Baixo Índice Glicêmico

Um ensopado de frango inspirado na culinária mexicana, amigo do controle de glicose, com chipotle defumado, tomates ricos e frango desfiado macio que não causa picos de açúcar no sangue.

Preparação: 20 min

Cozedura: 25 min

Total: 45 min

Porções: 4

GL 3.5 / GI 47

Ingredientes

For sautéing; olive oil is a heart-healthy alternative óleo vegetal

Low GI (15); provides prebiotic fiber cebola amarela média, finamente picada

Supports insulin sensitivity dentes de alho, finamente picados

Minimal amount to balance acidity; can substitute with stevia açúcar mascavo escuro

Adds smoky heat without carbs pasta de chipotle

Low GI (38); rich in lycopene tomates picados enlatados

Pure protein; no glycemic impact peitos de frango sem pele e sem osso

For garnish; adds crunch and anthocyanins cebola roxa pequena, cortada em anéis

Fresh herb garnish; negligible carbs folhas de coentro fresco

Low-GI alternative to corn tortillas or white rice arroz de couve-flor, para servir

Instruções

Step 1

Aqueça o óleo vegetal em uma panela de tamanho médio ou frigideira funda em fogo médio até brilhar, cerca de 2 minutos.

Step 2

Adicione a cebola amarela finamente picada à panela e refogue por 5 minutos, mexendo ocasionalmente, até amolecer e começar a ficar dourada nas bordas.

Step 3

Misture o alho picado e cozinhe por mais 1 minuto até ficar aromático, tendo cuidado para não queimar.

Step 4

Adicione o eritritol ou estévia, pasta de chipotle e tomates picados enlatados à panela. Misture tudo até combinar bem, raspando qualquer pedaço queimado do fundo da panela. A pequena quantidade de adoçante com baixo índice glicêmico equilibra a acidez sem impactar a glicose sanguínea.

Step 5

Coloque os peitos de frango no molho de tomate, cobrindo algumas peças com o molho. Leve a um leve cozimento, depois reduza o fogo para baixo, cubra e cozinhe por 20 minutos até o frango estar cozido e atingir uma temperatura interna de 165°F (74°C). Adicione um pouco de água se o molho ficar muito espesso.

Step 6

Remova os peitos de frango cozidos da panela e transfira para uma tábua de corte. Usando dois garfos, desfie o frango em pedaços do tamanho de uma mordida puxando a carne ao longo da fibra.

Step 7

Retorne o frango desfiado ao molho e misture bem para cobrir cada pedaço. Prove e ajuste o tempero com sal e pimenta se necessário.

Step 8

Sirva o ensopado sobre arroz de couve-flor (preparado de acordo com as instruções da embalagem), coberto com anéis de cebola roxa fatiada e folhas de coentro fresco. Para melhor controle de glicose sanguínea, coma uma salada lateral primeiro, depois aproveite o ensopado rico em proteína.