

# Frango Esmaltado em Miso com Arroz Integral e Brócolis Brotado

Uma tigela japonesa amiga do açúcar no sangue com frango macio, arroz integral saudável e brócolis crocante com molho de miso saboroso que não causa picos de glicose.

Preparação: 15 min

Cozedura: 30 min

Total: 45 min

Porções: 2

GL 11.7 / GI 49

## Ingredientes

**Low GI grain (GI ~50) that releases glucose slowly** arroz basmati integral

**Lean protein helps stabilize blood sugar response** peitos de frango sem pele

**High-fiber vegetable with minimal glycemic impact** brócolis brotado

**Prebiotic vegetable that supports gut health** cebolinhas cortadas em fatias diagonais

**Healthy fats slow glucose absorption** sementes de gergelim torradas

**Fermented food with probiotics and low glycemic impact** pasta de miso

**Vinegar may improve insulin sensitivity** vinagre de arroz

**Use sparingly as it contains natural sugars** mirin

**Anti-inflammatory properties may support insulin function** gengibre fresco ralado

# Instruções

---

## Step 1

Enxágue o arroz basmati integral em água fria até a água sair clara. Cozinhe de acordo com as instruções da embalagem, normalmente 25-30 minutos em água fervente com uma pitada de sal. Uma vez macio, escorra qualquer água em excesso e reserve coberto para manter aquecido. Isso rende aproximadamente 1,5 xícara de arroz cozido por porção para carga glicêmica ideal.

## Step 2

Enquanto o arroz cozinha, leve uma panela média de água para fervura. Adicione os peitos de frango, garantindo que estejam completamente submersos. Ferva por exatamente 1 minuto, depois desligue imediatamente o fogo, cubra a panela com uma tampa bem ajustada e deixe repousar sem perturbação por 15 minutos. Este método de cozimento suave mantém o frango incrivelmente macio.

## Step 3

Verifique se o frango está cozido cortando a parte mais espessa — não deve haver rosa restante e os sucos devem sair claros. Remova do líquido de cozimento e deixe repousar por 3-4 minutos, depois corte em fatias finas na diagonal.

## Step 4

Leve uma panela fresca de água para fervura para o brócolis brotado. Adicione o brócolis e cozinhe por 3-4 minutos até ficar verde brilhante e macio-crocante. Imediatamente escorra e enxágue em água fria corrente para interromper o cozimento e preservar a cor vibrante e os nutrientes.

## Step 5

Prepare o molho de miso misturando a pasta de miso, vinagre de arroz, mirin (ou alternativa com estévia) e gengibre ralado em uma tigela pequena até ficar suave e bem combinado. Adicione uma colher de chá de água morna se necessário para atingir uma consistência derramável. Se usar mirin, note que isso adiciona aproximadamente 3-4g de açúcar por porção, o que é considerado no cálculo da carga glicêmica.

---

## Step 6

Divida o arroz basmati integral morno entre duas tigelas rasas ou pratos. Distribua as cebolinhas fatiadas e sementes de gergelim torradas uniformemente sobre o arroz.

### Step 7

Arrume o brócolis brotado e o peito de frango fatiado sobre o arroz em um padrão atraente. Para melhor controle do açúcar no sangue, coma os vegetais e a proteína primeiro antes do arroz.

### Step 8

Despeje o molho de miso-gengibre generosamente sobre toda a tigela. Sirva imediatamente enquanto o arroz ainda está morno e o brócolis está crocante. Qualquer componente restante pode ser armazenado separadamente na geladeira por até 2 dias.