

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.