

# Frango Marroquino com Purê Cremoso de Batata-Doce

Frango aromático com ras el hanout acompanhado de um purê de batata-doce aveludado cria uma refeição reconfortante amiga do açúcar no sangue, que é ao mesmo tempo satisfatória e nutritiva.

Preparação: 10 min

Cozedura: 25 min

Total: 35 min

Porções: 4

GL 32.5 / GI 40

## Ingredientes

**Low GI (44-61), rich in fiber and resistant starch** batatas-doces descascadas e cortadas em cubos

**Zero glycemic impact, anti-inflammatory properties** blend de especiarias ras el hanout

**Pure protein, helps stabilize blood sugar** peitos de frango sem pele e sem osso

**Healthy fats slow glucose absorption** azeite de oliva extra virgem

**Low GI, contains chromium for blood sugar regulation** cebola amarela fatiada finamente

**May improve insulin sensitivity** dente de alho espremido

**Choose unsweetened varieties** caldo de frango com baixo teor de sódio

**Use sparingly; GI 55-58, can reduce to 1 tsp** mel cru

**Acidic foods lower glycemic response** suco de limão fresco cremoso-de-batata-doce

**Healthy fats, zero glycemic impact** azeitonas verdes sem sementes

---

**Fresh herbs add flavor without affecting blood sugar** folhas de coentro fresco picadas

---

## Instruções

---

### Step 1

Coloque as batatas-doces cortadas em cubos em uma panela grande e cubra com água fria salgada. Leve ao fogo alto até ferver, depois reduza para médio-alto e cozinhe por 15 minutos até que as batatas fiquem macias e facilmente perfuradas com um garfo.

### Step 2

Enquanto as batatas cozinham, combine o ras el hanout com uma pitada de sal marinho e pimenta-do-reino moída fresca em uma pequena tigela. Seque os peitos de frango com papel-toalha, depois esfregue a mistura de especiarias uniformemente em todos os lados de cada peito.

### Step 3

Aqueça 1 colher de sopa de azeite de oliva em uma grande frigideira ou sartém em fogo médio-alto. Uma vez brilhante, adicione os peitos de frango temperados e sele por 3 minutos de cada lado até dourar e ficar aromático. O frango ainda não estará totalmente cozido. Transfira o frango para um prato e reserve.

### Step 4

Na mesma panela, adicione a cebola fatiada e cozinhe por 5 minutos, mexendo ocasionalmente, até ficar macia e translúcida. Adicione o alho espremido e cozinhe por mais 30 segundos até ficar aromático. Despeje o caldo de frango, mel e suco de limão, mexendo para combinar e raspando os bits caramelizados do fundo da panela.

### Step 5

Retorne os peitos de frango selados à panela junto com qualquer suco acumulado. Adicione as azeitonas verdes, depois reduza o fogo para médio-baixo. Cozinhe em fogo brando descoberto por 10 minutos, virando o frango uma vez no meio do caminho, até que o molho reduza a uma consistência xaroposa e o frango atinja uma temperatura interna de 165°F (74°C).

### Step 6

Escorra as batatas-doces cozidas completamente e retorne-as à panela. Adicione o restante de 1 colher de sopa de azeite de oliva e amasse até ficar suave e cremoso. Tempere com sal e pimenta a gosto. Para uma textura ainda mais cremosa, você pode adicionar um pouco da água de cozimento se necessário.

### Step 7

Remova o frango da panela e deixe descansar por 2 minutos, depois fatie cada peito generosamente na diagonal. Misture o coentro picado no molho quente na panela.

### Step 8

Para servir, divida o purê de batata-doce entre quatro pratos. Cubra cada porção com frango fatiado, depois despeje o molho de azeitona e coentro generosamente por cima. Para um controle ótimo do açúcar no sangue, considere servir com um acompanhamento de vegetais cozidos no vapor ou uma salada crocante, e coma os vegetais primeiro antes do prato principal.