

Massa com frango grelhado, feijão branco e cogumelos de baixo índice glicêmico

Uma massa italiana amiga do açúcar no sangue com frango grelhado magro, feijão branco rico em fibras e cogumelos terrosos—perfeita para energia sustentada sem picos.

Preparação: 15 min Cozedura: 25 min Total: 40 min Porções: 6

GL 21.1 / GI 36

Ingredientes

Two 4-ounce breasts peitos de frango sem pele e sem osso

azeite extra virgem

cebola branca, picada

Any variety works well cogumelos, fatiados

Cannellini or navy beans, canned or cooked feijão branco, sem sal adicionado

About 6 cloves alho, picado

manjericão fresco, picado

Choose whole grain for lower GI massa rotelle integral, crua

For garnish queijo parmesão, ralado

logifoodcoach.com/recipes/massa-com-frango-grelhado-feijao-branco-e-cogumelos-de-baixo

To taste pimenta-do-reino moída

For grill rack spray de cozinha

Instruções

Step 1

Preaqueça sua grelha em fogo médio-alto ou ajuste o grill do forno para alto. Borrielevemente as grades da grelha ou a assadeira do grill com spray de cozinha para evitar que grude. Posicione a superfície de cozimento a 10 a 15 centímetros da fonte de calor para um cozimento uniforme.

Step 2

Coloque os peitos de frango na grelha ou assadeira preparada. Cozinhe por 5 minutos no primeiro lado até aparecerem marcas douradas da grelha, depois vire e cozinhe por mais 5 minutos até a temperatura interna atingir 75°C e os sucos saírem claros. Transfira para uma tábua de cortar e deixe descansar por 5 minutos para reter a humidade, depois corte em tiras finas.

Step 3

Enquanto o frango descansa, leve uma panela grande de água para ferver. Adicione a massa rotelle integral e cozinhe de acordo com as instruções da embalagem até ficar al dente, tipicamente 10 a 12 minutos. A massa integral levará um pouco mais de tempo do que a massa refinada, mas oferece controle superior do açúcar no sangue.

Step 4

Aqueça o azeite numa frigideira antiaderente grande em fogo médio. Adicione a cebola picada e os cogumelos fatiados, refogando por cerca de 5 minutos até as cebolas ficarem translúcidas e os cogumelos libertarem a sua humidade e começarem a dourar.

Step 5

Junte o feijão branco, o alho picado e o manjericão fresco à mistura de cogumelos. Adicione o frango grelhado fatiado e misture tudo. Cozinhe por 2 a 3 minutos até o alho ficar aromático e o feijão estar aquecido. Tempere com pimenta-do-reino a gosto.

Step 6

Escorra bem a massa cozida num escorredor, reservando cerca de 1/4 de xícara de água da massa caso precise soltar o molho. Devolva a massa escorrida à panela e adicione a mistura de frango e vegetais. Misture tudo até ficar bem combinado, adicionando um pouco da água reservada da massa se necessário.

Step 7

Divida a massa entre seis pratos ou tigelas rasas. Cubra cada porção com 1 colher de sopa de queijo parmesão ralado e uma moída extra de pimenta-do-reino. Sirva imediatamente enquanto estiver quente. Para melhor controle glicêmico, incentive os comensais a comer a proteína e os vegetais primeiro, terminando com a massa.