

# Peito de frango com cobertura de pizza de baixo índice glicêmico

Peito de frango suculento aberto ao meio e coberto com um molho rico de tomate e ervas e queijo derretido—todo o sabor de pizza que você adora sem o pico de açúcar no sangue.

Preparação: 15 min

Cozedura: 35 min

Total: 50 min

Porções: 1

GL 3.8 / GI 20

## Ingredientes

½ cebola roxa pequena, picada finamente

½ pimento vermelho, sem sementes e picado

1 dente de alho pequeno, esmagado

Spray culinário de baixas calorias

2 tomates rama, picados

1 colher de sopa de tomate picado em lata

1 colher de chá de polpa de tomate

1 colher de chá de orégãos secos

1 peito de frango sem pele e sem osso

40g de queijo Cheddar com teor reduzido de gordura, ralado

[logifoodcoach.com/recipes/peito-de-frango-com-cobertura-de-pizza-de-baixo-indice-glicemico](https://logifoodcoach.com/recipes/peito-de-frango-com-cobertura-de-pizza-de-baixo-indice-glicemico)

1 tomate-cereja, cortado ao meio

---

1 colher de chá de manjeriçã fresco picado finamente

## Instruções

---

### Step 1

Aqueça uma panela pequena antiaderente em fogo médio e borrife levemente com spray de cozinha. Adicione a cebola roxa picada finamente, o pimentão vermelho e o alho amassado. Refogue por 4-5 minutos, mexendo ocasionalmente, até os vegetais amolecerem e ficarem aromáticos.

### Step 2

Junte os tomates frescos picados, os tomates enlatados, o purê de tomate e o orégano seco. Reduza o fogo e deixe o molho cozinhar em fogo baixo por 5 minutos, permitindo que os sabores se misturem. Retire do fogo e reserve.

### Step 3

Preaqueça o forno a 220°C (200°C ventilado). Coloque o peito de frango numa tábua limpa e corte-o cuidadosamente na horizontal pelo meio, parando antes de cortar completamente. Abra o frango como um livro para criar um formato de borboleta, o que garante um cozimento uniforme.

### Step 4

Borrife uma frigideira antiaderente com spray de cozinha e leve ao fogo médio. Quando estiver quente, adicione o peito de frango aberto e cozinhe por 3-4 minutos de cada lado até dourar. Este passo de selar mantém a humidade e adiciona sabor.

### Step 5

Transfira o frango dourado para um tabuleiro antiaderente e coloque no forno preaquecido. Asse por 15-20 minutos até o frango estar completamente cozido, sem partes rosadas. Para testar o ponto, espete um palito na parte mais grossa—o líquido deve sair transparente.

### Step 6

Retire o frango do forno e espalhe generosamente o molho de tomate e vegetais preparado por cima. Polvilhe o queijo Cheddar ralado uniformemente sobre a superfície e coloque o tomate-cereja cortado ao meio por cima como decoração.

### Step 7

Devolva o frango coberto ao forno por mais 5 minutos, apenas até o queijo derreter e começar a borbulhar. Observe com atenção para evitar que doure demais.

### Step 8

Retire do forno, polvilhe com manjericão fresco picado e sirva imediatamente. Para um melhor controlo da glicemia, acompanhe com uma salada verde grande comida primeiro, seguida do frango e, se desejar, uma pequena porção (100g) de batatas em gomos assadas no forno com casca, comidas por último.