

# Frango assado com chips de aipo-rábano e verduras com alho

Frango assado suculento acompanhado de chips crocantes de aipo-rábano de baixo IG e couve-preta rica em nutrientes—uma versão amiga do açúcar no sangue de um jantar assado clássico.

Preparação: 20 min

Cozedura: 95 min

Total: 115 min

Porções: 6

GL 17.9 / GI 45

## Ingredientes

**Skinless preparation reduces saturated fat** 1,5kg de frango inteiro

**Low GI citrus, adds flavor without sugar** 1 limão, para a cavidade

**GI ~35, excellent low-glycemic potato alternative** 1kg de aipo-rábano, descascado e cortado em palitos

**Minimal fat for roasting** Spray de cozinha com poucas calorias

**Fresh herb, negligible glycemic impact** Saquinho pequeno de estragão fresco, picado fino

**Lower GI than onions, adds depth** 4-6 chalotas, picadas fino

**No added sugar, supports metabolism** 2 colheres de chá rasas de mostarda Dijon

**Acidic component helps lower meal GI** Suco de 2 limões

**Concentrated citrus oils, no sugar** Raspas de 1 limão sem cera

**May help regulate blood sugar** 1 dente grande de alho, cortado em fatias finas

---

**GI <15, high fiber dark leafy green** 250g de couve-preta, cortada em tiras

---

**Spice with potential insulin-sensitizing properties** Pimenta-do-reino, a gosto

## Instruções

---

### Step 1

Preaqueça o forno a 200°C (180°C ventilado/gás 6). Seque bem o frango inteiro com papel toalha e coloque-o numa assadeira grande antiaderente. Coloque o limão inteiro dentro da cavidade do frango para dar umidade e sabor cítrico durante o assado. Tempere o lado de fora com pimenta-do-reino, se desejar.

### Step 2

Coloque o frango no forno preaquecido e asse por aproximadamente 1 hora, ou até que a temperatura interna atinja 75°C e o suco saia transparente quando você espetar a parte mais grossa da coxa com um palito. A pele ficará dourada e crocante durante o assado.

### Step 3

Enquanto o frango assa, prepare a raiz de aipo descascando e cortando em palitos no formato de batatas fritas com cerca de 1cm de espessura. Espalhe-os numa única camada num tabuleiro grande antiaderente separado, garantindo que não se sobreponham. Borrife levemente com spray culinário de baixas calorias. Depois de o frango ter estado a assar durante 30 minutos, adicione o tabuleiro da raiz de aipo ao forno numa prateleira inferior.

### Step 4

Quando o frango estiver completamente cozinhado, retire-o do forno, cubra levemente com papel de alumínio e deixe repousar durante 10-15 minutos. Isto permite que os sucos se redistribuam por toda a carne. Entretanto, vire os palitos de raiz de aipo e volte a colocá-los no forno durante mais 15-20 minutos até ficarem dourados e tenros com as bordas estaladiças.

### Step 5

Prepare o molho de estragão e limão combinando o estragão finamente picado, as chalotas picadas, a mostarda Dijon, o sumo de limão e a raspa de limão numa tigela pequena.

Adicione 1-2 colheres de sopa de água para criar uma consistência que se possa verter e tempere generosamente com pimenta preta. Reserve metade deste molho num recipiente tapado no frigorífico para outra refeição.

### Step 6

Aqueça uma frigideira grande antiaderente em lume médio-alto e borrife com spray culinário. Adicione o alho laminado e salteie durante 30-60 segundos até ficar aromático e levemente dourado. Adicione a couve preta cortada em tiras, tempere com pimenta preta e adicione um pouco de água (cerca de 2 colheres de sopa). Salteie durante 4-5 minutos até a couve ficar tenra mas ainda vibrante.

### Step 7

Retire e descarte a pele do frango e quaisquer depósitos de gordura visíveis para reduzir o teor de gordura saturada. Trinche o frango em porções, cortando a carne do peito em fatias e separando as pernas e coxas. Disponha porções de frango, palitos de raiz de aipo e couve preta com alho em cada prato. Regue com o molho de estragão e limão e finalize com uma moedura de pimenta preta.

### Step 8

Para uma gestão ideal do açúcar no sangue, incentive os comensais a comerem primeiro a couve preta e os palitos de raiz de aipo, seguidos do frango. Esta sequência alimentar ajuda a retardar a absorção de glucose. A refeição fornece energia sustentada com impacto glicémico mínimo, sendo ideal para almoço ou jantar.