

Frango assado com ervas e legumes de baixo índice glicêmico

Frango assado suculento combinado com legumes ricos em fibras cria uma refeição amiga do controle glicêmico que é ao mesmo tempo satisfatória e nutritiva para o controle da diabetes.

Preparação: 15 min

Cozedura: 90 min

Total: 105 min

Porções: 4

GL 10.9 / GI 43

Ingredientes

approximately 1.2kg, provides lean protein to stabilize blood sugar frango inteiro

heart-healthy monounsaturated fat, slows carbohydrate absorption azeite para o frango

aromatic herb with antioxidant properties tomilho seco

to taste for seasoning sal marinho e pimenta preta

halved, adds flavor and vitamin C without affecting blood sugar limão

moderate GI (63), rich in fiber and beta-carotene batata-doce, descascada e cortada

low GI (39), excellent source of fiber and vitamin A cenouras, descascadas e cortadas

low GI (10), adds flavor and prebiotic fiber cebola grande, cortada em gomos

low GI (75 for some varieties), high in fiber when roasted abóbora, cortada

enhances nutrient absorption and provides healthy fats azeite para os legumes

low GI (48), contains resistant starch and plant protein ervilhas congeladas

Instruções

Step 1

Posicione a prateleira do forno no centro e pré-aqueça a 180°C com ventilação. Prepare uma assadeira grande antiaderente ou forre uma assadeira normal com papel vegetal.

Step 2

Retire o frango da embalagem e seque completamente com papel de cozinha, incluindo a cavidade. Coloque o frango com o peito para cima na assadeira preparada.

Step 3

Regue o frango com uma colher de sopa de azeite e massage na pele. Tempere generosamente com tomilho seco, sal marinho e pimenta preta moída na hora. Esprema ligeiramente as metades do limão para libertar os óleos, depois coloque ambas as metades dentro da cavidade do frango para dar sabor aromático.

Step 4

Numa tigela grande, combine a batata-doce cortada, as cenouras, os gomos de cebola e os pedaços de abóbora. Regue com a restante colher de sopa de azeite e misture até ficar uniformemente coberto. Tempere ligeiramente com sal e pimenta. Disponha os legumes à volta do frango numa única camada para assar uniformemente.

Step 5

Cubra toda a assadeira levemente com papel de alumínio, criando uma tenda para reter a humidade. Asse durante 60 minutos, retirando a assadeira a meio para regar o frango com os seus próprios sucos usando uma colher.

Step 6

Após 60 minutos, retire cuidadosamente e descarte o papel de alumínio. Volte a colocar a assadeira no forno e continue a assar destapado por mais 30 minutos, até a pele do frango ficar dourada e estaladiça, e os legumes ficarem tenros e caramelizados. O frango está pronto quando um termómetro de carne inserido na parte mais grossa da coxa marcar 75°C, ou quando os sucos saírem claros.

Step 7

Retire do forno e cubra o frango levemente com papel de alumínio. Deixe repousar durante 10 minutos antes de trincar — isto redistribui os sucos para uma carne mais tenra e saborosa.

Step 8

Enquanto o frango repousa, coza as ervilhas congeladas a vapor ou em água fervente de acordo com as instruções da embalagem, aproximadamente 3-4 minutos até ficarem tenras mas ainda verde-vivo. Escorra bem.

Step 9

Trinche o frango em porções, retirando a pele se desejar para menor teor de gordura saturada. Sirva cada porção com uma generosa quantidade de legumes assados (garantindo que cada dose contém aproximadamente 50g de batata-doce, 75g de cenoura, 75g de abóbora e cebola a gosto) e ervilhas cozidas. Para um controlo glicêmico ideal, coma os legumes primeiro ou simultaneamente com a proteína.