

Frango com Curry Verde Tailandês e Batata-Doce em Baixo IG

Frango aromático assado em papel manteiga com batata-doce e pimentão em molho de curry de coco—uma refeição inspirada na culinária tailandesa amiga do açúcar no sangue, pronta em 40 minutos.

Preparação: 10 min

Cozedura: 30 min

Total: 40 min

Porções: 1

GL 18.7 / GI 58

Ingredientes

Provides healthy fats that slow glucose absorption bloco de coco cremoso

HIGH GI ingredient - minimized to 8g; consider using 1 tsp coconut sugar (GI 35) as lower-GI alternative açúcar mascavo macio

Adds umami without affecting blood sugar molho de peixe

Check label for added sugars; choose brands with minimal processing pasta de curry verde tailandês

LOW-MEDIUM GI (44-61); higher fiber than white potato, pair with protein batata-doce descascada e cortada em cubos pequenos

LOW GI; high in fiber and vitamin C, minimal impact on blood sugar pimentão vermelho pequeno, sem sementes e cortado em cubos

Lean protein slows carbohydrate absorption and stabilizes blood sugar peito de frango sem pele

Fresh herbs add flavor and antioxidants without affecting glycemic load folhas de coentro fresco e fatias de limão

Instruções

Step 1

Pré-aqueça o forno a 200°C (180°C com ventilador/400°F/marca de gás 6) e prepare uma assadeira grande.

Step 2

Em uma tigela pequena, combine o coco cremoso com 3 colheres de sopa de água fervente, mexendo até obter uma pasta cremosa e suave sem grumos.

Step 3

Adicione o açúcar de coco, molho de peixe e pasta de curry verde tailandês à mistura de coco, mexendo bem até que todos os ingredientes estejam bem incorporados em um molho aromático.

Step 4

Coloque um pedaço grande de papel manteiga (aproximadamente 40cm de comprimento) em sua assadeira. Arrume os cubos de batata-doce e pedaços de pimentão vermelho no centro, criando um pequeno espaço no meio para o frango.

Step 5

Coloque o peito de frango no espaço vazio entre os vegetais, depois despeje o molho de curry de coco uniformemente sobre o frango e vegetais, garantindo que tudo esteja bem coberto.

Step 6

Dobre as bordas longas do papel manteiga juntas no topo, enrugando-as para criar um selamento bem apertado, depois torça e amasse as extremidades curtas como um embrulho de bala para formar um embrulho completamente selado.

logifoodcoach.com/recipes/frango-curry-verde-tailandes-batata-doce-baixo-ig

Step 7

Asse no forno pré-aquecido por 25-30 minutos até que o frango atinja uma temperatura interna de 75°C (165°F) e os cubos de batata-doce estejam macios ao garfo.

Step 8

Transfira cuidadosamente o embrulho selado para um prato de jantar ou tigela rasa, abra-o com cuidado para liberar o vapor, depois decore com folhas de coentro fresco e um generoso espremimento de suco de limão antes de servir. Para controle ótimo do açúcar no sangue, coma qualquer vegetal acompanhante primeiro, depois a proteína e batata-doce.