

# 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.

## **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.