

# Frango ao molho com especiarias aromáticas de baixo índice glicêmico

*Curry indiano cremoso à base de coco com frango macio e especiarias reconfortantes. Esta versão amiga do açúcar no sangue usa alimentos integrais e gorduras saudáveis para energia sustentada.*

Preparação: 10 min

Cozedura: 25 min

Total: 35 min

Porções: 3

GL 2.8 / GI 29

## Ingredientes

**High-quality protein with zero glycemic impact; helps stabilize blood sugar** peitos de frango sem pele e sem osso

**Pure fat with no glycemic impact; supports nutrient absorption** ghee

**Low-glycemic healthy fats; one standard can** leite de coco integral

**Concentrated tomato flavor; minimal glycemic impact in this quantity** extrato de tomate

**Medium GI when cooked; fiber content helps moderate glucose response** cebola amarela pequena, picada

**Negligible glycemic impact; supports insulin sensitivity** dentes de alho

**Anti-inflammatory; may improve insulin sensitivity** açafrão em pó

**Supports digestion and metabolic health** gengibre em pó

[logifoodcoach.com/recipes/frango-ao-molho-com-especiarias-aromaticas-de-baixo-indice-glicemico](https://logifoodcoach.com/recipes/frango-ao-molho-com-especiarias-aromaticas-de-baixo-indice-glicemico)

**Capsaicin may boost metabolism** pimenta em pó

**Shown to help regulate blood sugar levels** canela em pó

**No glycemic impact; enhances flavors** sal marinho

**Lower glycemic alternative to cornstarch; use sparingly** amido de araruta

**For slurry; no glycemic impact** água filtrada

## Instruções

---

### Step 1

Prepare seus ingredientes picando a cebola amarela em pedaços pequenos e picando os dentes de alho bem fininhos. Corte os peitos de frango em cubos uniformes do tamanho de uma mordida, aproximadamente 2,5 cm, para garantir cozimento uniforme.

### Step 2

Crie sua mistura de especiarias juntando o açafrão em pó, gengibre em pó, pimenta em pó, canela em pó e sal em uma tigela pequena. Polvilhe esta mistura aromática sobre os cubos de frango e misture bem até que cada pedaço esteja uniformemente coberto com as especiarias douradas.

### Step 3

Derreta o ghee em uma frigideira grande ou panela em fogo médio-baixo. Adicione a cebola picada e o alho picado, mexendo ocasionalmente por cerca de 3 minutos até que a cebola fique translúcida e o alho libere seu aroma perfumado.

### Step 4

Aumente o fogo para médio e adicione os pedaços de frango temperados à panela. Cozinhe por 6 minutos, mexendo frequentemente para dourar o frango de todos os lados e permitir que as especiarias liberem seu aroma no ghee quente, criando uma base saborosa para seu curry.

### Step 5

Enquanto o frango cozinha, bata o leite de coco e o extrato de tomate em uma tigela até ficar homogêneo e bem combinado.<sup>1</sup> Despeje esta mistura cremosa na panela com o frango e aumente o fogo para alto até que o molho comece a borbulharativamente.

## **Step 6**

Reduza o fogo para médio-baixo e deixe o curry ferver suavemente por 10 minutos, permitindo que os sabores se misturem e o frango cozinhe completamente. O molho vai reduzir ligeiramente e o frango ficará macio e impregnado com as especiarias aromáticas.

## **Step 7**

Para criar um molho mais grosso e luxuoso, bata o amido de araruta e a água em uma tigela pequena para formar uma mistura homogênea. Aumente o fogo para médio-alto, empurre o frango para um lado da panela e despeje a mistura enquanto mexe vigorosamente. Misture o molho engrossado com o frango, retire do fogo e sirva imediatamente sobre arroz de couve-flor com um acompanhamento de vegetais ricos em fibras para controle ideal do açúcar no sangue.