

5. Frango com Curry e Vegetais de Clima Frio (Dieta Nórdica)

Um Prato Confortante e Nutritivo Inspirado na Dieta Nórdica

Este Frango com Curry e Vegetais de Clima Frio é uma adaptação deliciosa e saudável, inspirada nos princípios da Dieta Nórdica, que tem ganhado reconhecimento por seus benefícios para a saúde e a perda de peso. É um prato reconfortante, repleto de vegetais robustos e temperos aromáticos, ideal para quem busca uma refeição completa e nutritiva, com baixo teor calórico e alto poder de saciedade.

Por Que Funciona para Emagrecer? (Embasamento Científico)

Os benefícios desta receita para o emagrecimento são fundamentados nos princípios da Dieta Nórdica e em recomendações de saúde de instituições como Harvard Health [1].

- **Rico em Vegetais de Baixa Densidade Calórica:** A receita utiliza uma variedade de vegetais de clima frio, como batatas novas, cenouras, pimentões e couve. Esses vegetais são ricos em fibras e água, mas baixos em calorias, o que permite consumir grandes volumes de comida com menos calorias, promovendo a saciedade [2].
- **Proteína Magra:** O frango desfiado é uma excelente fonte de proteína magra, essencial para a construção e manutenção da massa muscular. A proteína também aumenta a termogênese e a saciedade, ajudando a controlar o apetite e a queimar mais calorias [3].
- **Gorduras Saudáveis:** O uso de óleo de coco ou azeite de oliva para refogar e o leite de coco na base do curry fornecem gorduras saudáveis que são importantes

para a absorção de vitaminas lipossolúveis e para a sensação de saciedade, além de contribuir para a saúde cardiovascular [4].

- **Especiarias com Propriedades Metabólicas:** O curry em pó, a páprica defumada e o chili em pó não apenas adicionam sabor, mas muitas especiarias são conhecidas por suas propriedades anti-inflamatórias e termogênicas, que podem auxiliar no metabolismo e na queima de gordura [5].

Ingredientes

- 3 colheres de sopa de óleo de coco ou azeite de oliva
- 1 cebola amarela grande, picada
- 4 talos de aipo, fatiados finamente
- 250g de batatas novas, cortadas ao meio
- 250g de cenouras, em rodelas ou cubos
- 2 pimentões (cores variadas), picados
- 4 dentes de alho, fatiados
- 1 xícara de caldo de galinha com baixo teor de sódio
- 4 xícaras de frango cozido desfiado (pode ser sobras ou peito de frango cozido)
- 1 colher de chá de sal marinho, ou a gosto
- 1 colher de chá de pimenta do reino, ou a gosto
- ½ colher de sopa de curry em pó
- 1 colher de sopa de páprica defumada
- 1 colher de chá de chili em pó
- 200g de couve fresca, picada (descarte o talo central grosso)
- 1 xícara de leite de coco (light, se preferir)

Instruções de Preparo

1. Em uma panela grande e funda (que possa ir ao forno) ou panela de estoque, adicione o óleo, a cebola, o aipo, as cenouras e os pimentões. Refogue em fogo

médio-alto, mexendo por cerca de 10 minutos, até que os vegetais comecem a amolecer.

2. Adicione o alho, o curry em pó, a páprica e o chili. Refogue por mais 1 a 2 minutos, mexendo constantemente para liberar os aromas.
3. Acrescente o caldo de galinha, o frango desfiado, as batatas, o sal e a pimenta. Leve para ferver e cozinhe por cerca de 15-20 minutos, ou até que as batatas estejam cozidas.
4. Adicione a couve e o leite de coco. Cozinhe em fogo brando por 1 a 2 minutos, ou até que a couve murche.
5. Sirva quente e desfrute!

Informações Nutricionais (por porção - estimativa, para 6-8 porções)

- **Calorias:** Aproximadamente 250-300 kcal
- **Proteínas:** 25-30g
- **Carboidratos:** 15-20g
- **Gorduras:** 10-15g
- **Fibras:** 4-6g

Nota: Os valores nutricionais são estimativas e podem variar dependendo dos ingredientes específicos e métodos de preparo.

Dicas para Otimizar

- **Preparo Antecipado:** Este curry é excelente para “meal prep”. Pode ser preparado com antecedência e armazenado na geladeira por até 3-4 dias. Os sabores se aprofundam com o tempo.
- **Variações de Vegetais:** Sinta-se à vontade para adicionar outros vegetais de clima frio, como brócolis, couve-flor ou abóbora, para aumentar a variedade e o teor de nutrientes.
- **Nível de Picância:** Ajuste a quantidade de chili em pó ou adicione pimenta fresca para controlar o nível de picância de acordo com sua preferência.

Referências

- [1] Clean Food Crush. (2017). *30 Minute Chicken Curry with Kale and Winter Root Veggies*. Retrieved from <https://cleanfoodcrush.com/fast-chicken-curry-kale-veggies/>
- [2] Harvard Health Publishing. (n.d.). *Diet & Weight Loss*. Retrieved from <https://www.health.harvard.edu/topics/diet-and-weight-loss>
- [3] Paddon-Jones, D., Westman, E. C., Tai, E. S., Astrup, R., & Westerterp-Plantenga, M. S. (2008). *Protein and weight management*. *The American Journal of Clinical Nutrition*, 87(5), 1558S-1561S.
- [4] Mayo Clinic. (n.d.). *Healthy Lifestyle: Recipes*. Retrieved from <https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/recipes>
- [5] Boelens, M. H. (1991). *Sensory and chemical aspects of spices and herbs*. *Food Reviews International*, 7(2), 199-221.