

8. Tiras de Frango Crocantes com Crosta de Parmesão e Alho (Proteína Magra e Saborosa)

Uma Opção Saudável e Deliciosa para Refeições Leves e Ricas em Proteína

Estas Tiras de Frango Crocantes com Crosta de Parmesão e Alho são uma alternativa saborosa e nutritiva às versões fritas, perfeitas para quem busca uma refeição rica em proteínas e com baixo teor de carboidratos, ideal para o emagrecimento. A receita é adaptada para ser assada, garantindo crocância sem o excesso de gordura, e é uma excelente opção para toda a família.

Por Que Funciona para Emagrecer? (Embasamento Científico)

Esta receita é eficaz para o emagrecimento devido à sua composição nutricional, alinhada com as recomendações de dietistas e nutricionistas [1].

- **Alta em Proteína Magra:** O peito de frango é uma fonte excelente de proteína magra, essencial para a construção e reparo muscular. Dietas ricas em proteínas promovem a saciedade, ajudam a preservar a massa muscular durante a perda de peso e aumentam o gasto energético em repouso, facilitando a queima de gordura [2].
- **Baixo Carboidrato (com Farinha de Amêndoa):** A utilização de farinha de amêndoa em vez de farinha de trigo ou pão ralado tradicional reduz significativamente o teor de carboidratos da receita. A farinha de amêndoa também adiciona fibras e gorduras saudáveis, contribuindo para a estabilidade dos níveis de açúcar no sangue e para a saciedade [3].

- **Cozido, Não Frito:** Ao assar as tiras de frango em vez de fritá-las, eliminamos o excesso de gorduras saturadas e trans, tornando a refeição muito mais saudável e com menor densidade calórica. Isso é crucial para criar um déficit calórico, fundamental para a perda de peso [4].
- **Sabor Intenso com Poucas Calorias:** O alho e o queijo parmesão adicionam um sabor robusto e satisfatório sem a necessidade de molhos calóricos ou ingredientes pesados. Isso ajuda a manter a dieta interessante e prazerosa, facilitando a adesão a longo prazo.

Ingredientes

- 900g de filés de peito de frango (tenderloins), cortados em tiras
- 3 ovos grandes
- 1 xícara de farinha de amêndoa
- ½ xícara de queijo parmesão ralado
- 1 colher de chá de salsa seca
- 1 colher de chá de alho em pó
- ½ colher de chá de sal
- ¼ colher de chá de pimenta do reino preta
- Azeite de oliva ou spray de óleo de abacate para untar

Instruções de Preparo

1. **Pré-aquecer o Forno:** Pré-aqueça o forno a 218°C (425°F). Forre uma assadeira com papel manteiga ou um tapete de silicone. Unte levemente com azeite de oliva ou spray de óleo de abacate.
2. **Preparar o Frango:** Seque bem os filés de frango com papel toalha. Isso ajuda a crosta a aderir melhor.
3. **Montar as Estações de Empanamento:**
 - Em um prato raso, bata os ovos.
 - Em outro prato raso, misture a farinha de amêndoa, o queijo parmesão, a salsa, o alho em pó, o sal e a pimenta.

4. **Empanar o Frango:** Mergulhe cada tira de frango na mistura de ovos e, em seguida, na mistura de farinha de amêndoa e parmesão. Para uma crosta mais espessa, mergulhe novamente no ovo e depois na mistura de farinha de amêndoa e parmesão.
 - *Dica: Use uma mão para os ingredientes “úmidos” (ovos) e outra para os “secos” (farinha) para evitar que suas mãos fiquem muito sujas.*
5. **Assar:** Coloque as tiras de frango empanadas na assadeira preparada. Para ajudar a dourar e ficar crocante uniformemente, pincele ou borrife levemente a parte superior das tiras de frango com azeite de oliva ou spray de óleo de abacate.
6. Asse por 10 minutos. Vire cuidadosamente as tiras de frango e asse por mais 5-6 minutos, ou até que estejam cozidas por completo e douradas.
7. **Finalizar (Opcional para Crocância Extra):** Se desejar que as tiras fiquem mais douradas e crocantes, ligue o grill (broiler) do forno em temperatura alta por 2-3 minutos. **Fique atento**, pois o frango pode queimar rapidamente sob o grill.
8. Retire do forno e deixe descansar por alguns minutos antes de servir.

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

- **Calorias:** 258 kcal
- **Carboidratos:** 3g
- **Proteínas:** 31g
- **Gorduras:** 13g
- **Gorduras Saturadas:** 2g
- **Colesterol:** 138mg
- **Sódio:** 400mg
- **Fibras:** 1g

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

Dicas para Otimizar

- **Acompanhamentos Saudáveis:** Sirva com uma salada verde fresca, vegetais cozidos no vapor ou assados, ou purê de couve-flor para uma refeição completa e equilibrada.
- **Preparo Antecipado:** As tiras de frango empanadas podem ser preparadas e assadas com antecedência para “meal prep”. Armazene na geladeira e reaqueça no forno ou air fryer para manter a crocância.
- **Variações de Temperos:** Experimente adicionar pimenta caiena para um toque picante, ou ervas frescas como alecrim ou tomilho para variar o sabor.

Referências

- [1] Nutrition to Fit. (2019). *Garlic Parmesan Chicken Tenders (Gluten-Free!)*. Retrieved from <https://nutritiontofit.com/garlic-parmesan-chicken-tenders/>
- [2] 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.
- [3] Slavin, J. L. (2005). *Dietary fiber and body weight*. *Nutrition*, 21(3), 411-418.
- [4] Harvard Health Publishing. (n.d.). *Diet & Weight Loss*. Retrieved from <https://www.health.harvard.edu/topics/diet-and-weight-loss>