

# Chili verde de pollo con frijoles blancos bajo índice glucémico

*Una sopa de inspiración mexicana amigable con el azúcar en sangre que incluye pollo magro, frijoles blancos ricos en fibra y chiles verdes vibrantes en un caldo de tomatillo.*

Preparación: 15 min

Cocción: 36 min

Total: 51 min

Porciones: 6

GL 7.4 / GI 22

## Ingredientes

**Heart-healthy fat that slows glucose absorption** aceite de oliva extra virgen

**Low GI vegetable, adds flavor without spiking blood sugar** cebolla amarilla pequeña, picada

**Very low glycemic impact, high in vitamin C** pimiento verde, picado

**Capsaicin may improve insulin sensitivity** jalapeño, sin semillas y picado finamente

**May help regulate blood sugar levels** dientes de ajo, picados finamente

**Choose low-sodium to control blood pressure** caldo de pollo, preferiblemente bajo en sodio

**Low GI (35), high in resistant starch and fiber** frijoles blancos (navy, cannellini o great northern), escurridos y enjuagados

**Tomatillo-based, lower glycemic than tomato sauces** salsa verde, casera o comprada

**Minimal carbohydrates, adds depth of flavor** chiles verdes enlatados

**Lean protein with zero glycemic impact** pechuga de pollo sin hueso ni piel, cortada en cubos de 5 cm

**May help improve glycemic control** comino molido

**Adds warmth without affecting blood sugar** chile en polvo

**Adjust to taste, use less if watching sodium** sal de mar

**Citric acid may lower glycemic response** jugo de limón fresco (de 1 limón)

**Healthy fats slow glucose absorption significantly** aguacate maduro, picado, para servir

**Fresh herb with negligible carbohydrates** cilantro fresco, picado finamente, para servir

## Instrucciones

---

### Step 1

Calienta el aceite de oliva extra virgen en una olla grande de fondo grueso u horno holandés a fuego medio hasta que brille, aproximadamente 2 minutos. Esta grasa saludable formará la base sabrosa de tu sopa.

### Step 2

Añade la cebolla amarilla picada y el pimiento verde a la olla. Sofríe las verduras, revolviendo ocasionalmente, hasta que se ablanden y la cebolla se vuelva transparente, unos 5 a 6 minutos. Estas verduras de bajo índice glucémico proporcionan fibra sin elevar el azúcar en sangre.

### Step 3

Incorpora el jalapeño y el ajo picados, cocinando por un minuto adicional hasta que estén aromáticos. Los compuestos aromáticos liberados profundizarán el perfil de sabor mientras que la capsaicina en el jalapeño puede ayudar a mejorar la sensibilidad a la insulina.

### Step 4

Vierte el caldo de pollo, luego añade los frijoles blancos escurridos, la salsa verde y los chiles verdes enlatados. Revuelve para combinar todos los ingredientes completamente. Los frijoles blancos proporcionan almidón resistente y fibra soluble que apoyan niveles estables de azúcar en sangre. <https://www.eatingwell.com/recipes/chili-verde-de-pollo-con-frijoles-blancos-bajo-indice-glucemico>

## **Step 5**

Añade el pollo en cubos, el comino molido, el chile en polvo y la sal de mar a la olla. Revuelve todo junto, luego aumenta el fuego a alto y lleva la mezcla a ebullición.

## **Step 6**

Una vez que hierva, reduce el fuego a medio-bajo para mantener un hervor suave. Cubre parcialmente y cocina durante 30 minutos, revolviendo ocasionalmente, hasta que el pollo esté bien cocido y tierno. El pollo debe alcanzar una temperatura interna de 75°C.

## **Step 7**

Retira la olla del fuego e incorpora el jugo de limón fresco. El ácido cítrico realza los sabores y puede ayudar a moderar la respuesta glucémica de la comida.

## **Step 8**

Sirve la sopa en tazones individuales y cubre cada porción generosamente con aguacate picado y cilantro fresco picado. Las grasas saludables del aguacate son cruciales para ralentizar la absorción de glucosa—no omitas este paso para un manejo óptimo del azúcar en sangre.