

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 pimienta 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

logifoodcoach.com/recipes/chili-verde-de-pollo-con-frijoles-blancos-bajo-indice-glucemico

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.healthyrecipes.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.