

Chili de pavo y frijoles de bajo índice glucémico con calabacín asado

Un chili amigable con el azúcar en sangre que combina pavo magro, frijoles ricos en fibra y vegetales asados que proporcionan energía sostenida sin picos de glucosa.

Preparación: 15 min

Cocción: 30 min

Total: 45 min

Porciones: 8

GL 7.8 / GI 40

Ingredientes

Low GI vegetable, roasted to enhance flavor calabacín, picado

Healthy fat that slows carbohydrate absorption aceite de oliva extra virgen

Medium GI when cooked, provides flavor base cebolla amarilla, picada

Nearly zero glycemic impact, adds fiber apio, picado

Low GI, rich in vitamin C pimientos, picados (cualquier color)

May help improve insulin sensitivity ajo fresco, picado

Lean protein with zero glycemic impact pechuga de pavo cocida, picada

Capsaicin may improve glucose metabolism chile en polvo

Spice with potential blood sugar benefits semillas de comino

Low GI, rich in lycopene tomates en cubos sin sal añadida, enlatados

logifoodcoach.com/recipes/chili-de-pavo-y-frijoles-de-bajo-índice-glucémico-con-calabacin-asado

Low GI (24), high fiber and resistant starch frijoles rojos enlatados, enjuagados y escurridos

Adds flavor without affecting blood sugar caldo de verduras bajo en sodio

Minimal amount for balance, can omit if desired azúcar morena

Instrucciones

Step 1

Precalienta tu horno a 245°C (475°F). Rocía ligeramente un molde de vidrio para hornear con aceite en aerosol o una capa fina de aceite de oliva. Extiende el calabacín picado en una sola capa uniforme sobre el molde, asegurándote de que las piezas no se superpongan para un asado óptimo.

Step 2

Coloca el calabacín en el horno precalentado y asa durante 8 a 10 minutos, hasta que las piezas se vuelvan ligeramente tiernas y desarrollen bordes dorados claros. Este proceso de asado concentra los sabores naturales del vegetal mientras mantiene sus propiedades de bajo índice glucémico.

Step 3

Mientras el calabacín se asa, calienta el aceite de oliva en una olla grande de hierro o una olla sopera de fondo grueso a fuego medio-bajo. Añade las cebollas picadas y saltea suavemente durante 5 a 7 minutos, revolviendo ocasionalmente, hasta que se ablanden y desarrollen un color dorado intenso.

Step 4

Añade el apio y los pimientos picados a la olla con las cebollas caramelizadas. Continúa cocinando durante otros 4 a 5 minutos, revolviendo frecuentemente, hasta que los vegetales comiencen a ablandarse. El apio debe permanecer ligeramente crujiente para proporcionar contraste de textura.

Step 5

Incorpora el ajo picado, el pavo picado, el chile en polvo y las semillas de comino. Mezcla todo bien para cubrir el pavo y los vegetales con las especias aromáticas. Reduce el fuego a bajo, ~~tapa la olla y deja que la mezcla hierva suavemente durante 5 minutos para que los~~ sabores se integren.

Step 6

Añade los tomates en cubos con sus jugos, los frijoles rojos enjuagados, el caldo de verduras y el azúcar morena a la olla. Revuelve bien para combinar todos los ingredientes. Una vez que el calabacín haya terminado de asarse, incorpóralo suavemente a la mezcla del chili.

Step 7

Lleva el chili a un hervor suave, luego reduce el fuego a bajo. Tapa la olla y deja cocinar durante 15 minutos, revolviendo ocasionalmente para evitar que se pegue. Los sabores se profundizarán y los frijoles absorberán el caldo sabroso.

Step 8

Prueba y ajusta los condimentos si es necesario. Sirve el chili caliente en tazones precalentados inmediatamente. Para un control óptimo del azúcar en sangre, acompaña con una ensalada que comas primero, y considera agregar una cucharada de yogur griego en lugar de crema agria para añadir proteína.