

Chili blanco de pollo y frijoles blancos bajo en índice glucémico

Una versión amigable con el azúcar en sangre del clásico chili blanco, repleta de proteína magra y frijoles ricos en fibra para mantenerte satisfecho sin picos de glucosa.

Preparación: 15 min

Cocción: 20 min

Total: 35 min

Porciones: 8

GL 10.1 / GI 22

Ingredientes

Lean protein source with minimal impact on blood sugar pollo blanco en trozos, enlatado

Low GI (35), high fiber - excellent for blood sugar control frijoles blancos bajos en sodio, escurridos

Low GI, rich in lycopene and vitamin C tomates en cubitos bajos en sodio, enlatados

Liquid base - choose low-sodium to support heart health caldo de pollo bajo en sodio

Low GI, adds flavor and prebiotic fiber cebolla mediana, picada

Very low carb, high in vitamin C pimiento verde mediano, picado

Low GI, rich in antioxidants pimiento rojo mediano, picado

May support healthy insulin function dientes de ajo, picados

Metabolism-boosting spice with minimal glycemic impact chile en polvo

May help improve insulin sensitivity comino molido

Antioxidant-rich herb with no glycemic impact orégano seco

Optional - may boost metabolism pimienta cayena, al gusto

Protein and calcium with minimal carbs - use as garnish queso Monterey Jack reducido en grasa, rallado

Fresh herb garnish with no glycemic impact cilantro fresco, picado

Instrucciones

Step 1

Prepara tus vegetales picando la cebolla, cortando en cubitos tanto el pimiento verde como el rojo en trozos del tamaño de un bocado, y picando los dientes de ajo. Reserva. Escurre y enjuaga los frijoles blancos completamente en un colador para eliminar el exceso de sodio.

Step 2

Calienta una olla grande para sopa a fuego medio. Añade el pollo enlatado escurrido, los frijoles blancos escurridos, los tomates en cubitos sin escurrir con sus jugos, y el caldo de pollo a la olla. Revuelve suavemente para combinar todos los ingredientes, luego cubre con una tapa y lleva a un hervor suave.

Step 3

Mientras la base hiere a fuego lento, rocía una sartén grande antiadherente con aceite en aerosol y coloca a fuego medio. Añade la cebolla picada, el pimiento verde, el pimiento rojo y el ajo picado a la sartén caliente.

Step 4

Saltea los vegetales durante 3 a 5 minutos, revolviendo frecuentemente, hasta que se vuelvan tiernos y fragantes. Las cebollas deben volverse translúcidas y los pimientos deben ablandarse ligeramente pero aún retener algo de textura.

Step 5

Transfiere la mezcla de vegetales salteados a la olla de sopa con el pollo y los frijoles. Añade el chile en polvo, comino molido, orégano seco y pimienta cayena al gusto. Revuelve todo junto completamente para distribuir las especias uniformemente por todo el chili.

Step 6

Reduce el fuego a medio-bajo y deja que el chili hierva a fuego lento sin tapa durante 10 minutos, revolviendo ocasionalmente. Esto permite que los sabores se mezclen y los vegetales se vuelvan completamente tiernos. Prueba y ajusta los condimentos si es necesario, añadiendo más chile en polvo para picante o comino para un sabor terroso.

Step 7

Sirve el chili caliente en tazones precalentados, porcionando aproximadamente 1.5 tazas por porción. Cubre cada tazón con 1 cucharada de queso Monterey Jack reducido en grasa rallado y decora con cilantro fresco picado si lo deseas. Para un control óptimo del azúcar en sangre, considera servir con una ensalada acompañante comida primero para ralentizar aún más la absorción de glucosa.

Step 8

Guarda el chili sobrante en un recipiente hermético en el refrigerador hasta por 4 días, o congela en porciones individuales hasta por 3 meses. Los sabores se desarrollan aún más después de un día, haciendo de esta una excelente opción de preparación de comidas para almuerzos amigables con el azúcar en sangre durante toda la semana. Recalienta suavemente en la estufa o en el microondas hasta que esté completamente caliente.