

Peperoni ripieni con pollo al buffalo a basso indice glicemico

Peperoni ricchi di proteine ripieni di pollo piccante al buffalo e conditi con salsa ranch senza latticini. Una cena amica della glicemia che è sia saziante che deliziosa!

Preparazione: 15 min

Cottura: 50 min

Totale: 65 min

Porzioni: 6

GL 1.4 / GI 26

Ingredienti

Low GI vegetable (GI: 40), excellent for blood sugar control peperoni grandi, di qualsiasi colore, tagliati a metà per il lungo e privati dei semi

High protein, zero glycemic impact, promotes satiety pollo cotto sfilacciato

Healthy fats slow glucose absorption, choose avocado oil-based for best quality maionese

Minimal carbs, capsaicin may improve insulin sensitivity salsa piccante Frank's Red Hot o salsa buffalo

Negligible glycemic impact, adds flavor without sugar aglio in polvere

Minimal carbs, enhances savory flavor cipolla in polvere

No glycemic impact, essential for flavor balance sale fino

Zero glycemic impact, aids digestion pepe nero

logifoodcoach.com/recipes/peperoni-ripieni-con-pollo-al-buffalo-a-basso-indice-glicemico

Low-carb, adds umami and B-vitamins without affecting blood sugar lievito alimentare

Low glycemic vegetable, adds fresh flavor and nutrients cipollotti, parti bianche e verde chiaro affettate sottilmente, più altro per guarnire

Choose sugar-free version to maintain low glycemic profile salsa ranch senza latticini per servire

Zero glycemic impact, adds freshness and antioxidants erbe fresche per servire (prezzemolo, erba cipollina o aneto)

Istruzioni

Step 1

Preriscalda il forno a 190°C. Ungi leggermente una pirofila grande o una padella da forno con spray da cucina o un sottile strato d'olio.

Step 2

Prepara i peperoni tagliandoli a metà per il lungo attraverso il picciolo. Rimuovi tutti i semi e le membrane bianche. Disponi le metà dei peperoni con il lato tagliato verso l'alto nella pirofila preparata, posizionandole vicine in modo che si sostengano a vicenda durante la cottura.

Step 3

In una ciotola capiente, unisci il pollo sfilacciato, la maionese, la salsa buffalo, l'aglio in polvere, la cipolla in polvere, il sale e il pepe nero. Aggiungi il lievito alimentare se lo usi, e incorpora i cipollotti affettati. Mescola tutto accuratamente fino a quando il pollo è uniformemente ricoperto e il composto è ben amalgamato. Assaggia e aggiusta il condimento, aggiungendo più salsa piccante per un sapore extra piccante o sale per esaltare il sapore.

Step 4

Dividi il composto di pollo al buffalo equamente tra le sei metà di peperone, usando circa $\frac{2}{3}$ a $\frac{3}{4}$ di tazza di ripieno per peperone. Pressa il ripieno saldamente in ogni cavità del peperone, formando un leggero cumulo in cima per porzioni generose.

Step 5

Copri la pirofila strettamente con carta stagnola. Cuoci in forno per 30 minuti per permettere ai peperoni di iniziare ad ammorbidirsi e ai sapori di amalgamarsi.

Step 6

Rimuovi la carta stagnola e continua a cuocere scoperto per altri 20 minuti, fino a quando i peperoni sono teneri quando infilzati con una forchetta e il ripieno bolle ai bordi con macchie leggermente dorate sopra.

Step 7

Togli dal forno e lascia riposare per 5 minuti. Irrora ogni peperone ripieno generosamente con salsa ranch senza latticini, poi guarnisci con cipollotti affettati aggiuntivi e erbe fresche tritate. Servi immediatamente mentre è caldo.

Step 8

CONSIGLIO GLICEMICO: Per un controllo ottimale della glicemia, servi questi peperoni ripieni insieme a una grande insalata mista con vinaigrette all'olio d'oliva. Mangia prima l'insalata per massimizzare il beneficio delle fibre e rallentare l'assorbimento del glucosio dal pasto. Controlla sempre le etichette della salsa piccante per assicurarti che non ci siano zuccheri aggiunti, poiché alcuni marchi commerciali contengono 1-2g di zucchero per porzione che possono influenzare il glucosio nel sangue.