

Fajitas di pollo a basso indice glicemico con tortillas integrali

Vivaci fajitas di ispirazione messicana con pollo magro, peperoni colorati e tortillas integrali ricche di fibre per mantenere stabili i livelli di zucchero nel sangue.

Preparazione: 15 min

Cottura: 8 min

Totale: 23 min

Porzioni: 12

GL 10.7 / GI 28

Ingredienti

Low GI, adds acidity to slow digestion succo di lime, appena spremuto

Supports blood sugar regulation spicchi d'aglio, tritati

May boost metabolism peperoncino in polvere

Anti-inflammatory spice cumino macinato

Lean protein, zero glycemic impact petti di pollo senza pelle e senza osso, tagliati a strisce di mezzo centimetro

Low GI vegetable, adds fiber cipolla grande, affettata sottilmente

Very low GI, high in vitamin C peperone verde, tagliato a strisce sottili

Very low GI, rich in antioxidants peperone rosso, tagliato a strisce sottili

Medium GI (50-55), high fiber slows absorption tortillas integrali da 20 cm

Low GI, vegetable-based condiment salsa fresca

Minimal glycemic impact, adds creaminess panna acida senza grassi

Protein and fat slow carb absorption formaggio cheddar grattugiato a basso contenuto di grassi

Istruzioni

Step 1

Prepara la marinata mescolando insieme il succo di lime, l'aglio tritato, il peperoncino in polvere e il cumino macinato in una grande ciotola fino a quando non sono ben amalgamati.

Step 2

Aggiungi le strisce di petto di pollo alla marinata, mescolando accuratamente per assicurarti che ogni pezzo sia uniformemente ricoperto. Lascia marinare a temperatura ambiente per 15 minuti mentre prepari le verdure.

Step 3

Scalda una grande padella o una piastra a fuoco medio-alto. Una volta calda, aggiungi le strisce di pollo marine in un unico strato, lavorando a lotti se necessario per evitare di sovraffollare la padella.

Step 4

Cuoci il pollo per circa 3 minuti, mescolando occasionalmente, fino a quando la carne non è più rosa e inizia a sviluppare bordi leggermente dorati.

Step 5

Aggiungi le cipolle affettate e le strisce di peperone nella padella con il pollo. Continua a cuocere per 3-5 minuti, mescolando frequentemente, fino a quando le verdure sono tenere ma croccanti e il pollo raggiunge una temperatura interna di 74°C.

Step 6

Mentre il ripieno cuoce, scalda le tortillas integrali secondo le indicazioni sulla confezione, in una padella asciutta, nel microonde o avvolte nella carta stagnola in un forno a bassa temperatura.
logifoodcoach.com/recipes/fajitas-di-pollo-a-basso-indice-glicemico-con-tortillas-integrali

Step 7

Dividi il mix di pollo e verdure in modo uniforme tra le 12 tortillas calde, mettendo circa mezza tazza di ripieno al centro di ogni tortilla.

Step 8

Guarnisci ogni porzione con 2 cucchiaini di salsa, 2 cucchiaini di panna acida senza grassi e 2 cucchiaini di formaggio cheddar grattugiato. Arrotola le tortillas strettamente, piegando i lati, e servi immediatamente. Per un migliore controllo della glicemia, mangia prima le proteine e le verdure, poi finisci con la tortilla.