

Chili verde con pollo e fagioli bianchi a basso indice glicemico

Una zuppa di ispirazione messicana che rispetta la glicemia, con pollo magro, fagioli bianchi ricchi di fibre e salsa verde piccante che non fa impennare i livelli di glucosio.

Preparazione: 15 min

Cottura: 36 min

Totale: 51 min

Porzioni: 6

GL 7.4 / GI 22

Ingredienti

Healthy monounsaturated fats slow glucose absorption olio extravergine d'oliva

Low GI vegetable, adds fiber cipolla gialla piccola, tagliata a dadini

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

Capsaicin may improve insulin sensitivity jalapeño, privato dei semi e tritato finemente

May help regulate blood sugar spicchi d'aglio, tritati finemente

Choose low-sodium to control blood pressure brodo di pollo, preferibilmente a basso contenuto di sodio

Low GI (35-40), high in resistant starch and fiber fagioli bianchi (cannellini, borlotti o fagioli bianchi comuni), scolati e sciacquati

Lower sugar than tomato-based salsas salsa verde, fatta in casa o comprata

Adds flavor without sugar peperoncini verdi in scatola

Lean protein stabilizes blood sugar petto di pollo disossato e senza pelle, tagliato a cubetti da 5 cm

Anti-inflammatory spice cumino in polvere

Metabolism-boosting properties peperoncino in polvere

Adjust to taste sale marino

Vitamin C, brightens flavors succo di lime fresco

Healthy fats further lower glycemic response avocado maturo, tagliato a dadini, per servire

Antioxidants and fresh flavor coriandolo fresco, tritato finemente, per servire

Istruzioni

Step 1

Scalda l'olio extravergine d'oliva in una pentola grande dal fondo pesante o in una casseruola a fuoco medio fino a quando non diventa lucido, circa 2 minuti.

Step 2

Aggiungi la cipolla gialla e il peperone verde tagliati a dadini nella pentola. Rosola le verdure, mescolando di tanto in tanto, finché non diventano tenere e la cipolla diventa traslucida, circa 5 minuti.

Step 3

Unisci il jalapeño e l'aglio tritati, cuocendo per un altro minuto finché l'aglio diventa fragrante e aromatico. Fai attenzione a non far dorare l'aglio.

Step 4

Versa il brodo di pollo, poi aggiungi i fagioli bianchi scolati, la salsa verde, i peperoncini verdi in scatola, il petto di pollo a cubetti, il cumino, il peperoncino in polvere e il sale marino. Mescola tutto insieme per amalgamare bene.

Step 5

Aumenta il fuoco al massimo e porta la zuppa a ebollizione. Una volta che bolle, riduci il fuoco a medio-basso per mantenere un sobbollire delicato.

Step 6

Copri la pentola parzialmente e lascia sobbollire per 30 minuti, mescolando di tanto in tanto, finché il pollo non è completamente cotto e tenero. La temperatura interna del pollo dovrebbe raggiungere i 75°C.

Step 7

Togli la pentola dal fuoco e aggiungi il succo di lime fresco. Assaggia e aggiusta il condimento con altro sale se necessario.

Step 8

Versa la zuppa calda in ciotole individuali e guarnisci ogni porzione con avocado a dadini e coriandolo fresco tritato. Per un miglior controllo della glicemia, mangia la zuppa guarnita con avocado lentamente e considera di iniziare con una piccola insalata verde per moderare ulteriormente l'assorbimento del glucosio.