

Chili verde con pollo e fagioli bianchi a basso indice glicemico

Una zuppa di ispirazione messicana amica della glicemia con pollo magro, fagioli bianchi ricchi di fibre e peperoncini verdi in un brodo piccante di tomatillo.

Preparazione: 15 min

Cottura: 36 min

Totale: 51 min

Porzioni: 6

GL 7.4 / GI 22

Ingredienti

Heart-healthy fat that slows glucose absorption olio extravergine d'oliva

Low GI vegetable, adds flavor without spiking blood sugar cipolla gialla piccola, tagliata a dadini

Very low glycemic impact, 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 levels spicchi d'aglio, tritati finemente

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

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

Tomatillo-based, lower glycemic than tomato sauces salsa verde, fatta in casa o acquistata

logifoodcoach.com/recipes/chili-verde-con-pollo-e-fagioli-bianchi-a-basso-indice-glicemico

Minimal carbohydrates, adds depth of flavor peperoncini verdi in scatola

Lean protein with zero glycemic impact petto di pollo senza pelle e senza ossa, tagliato a cubetti di 5 cm

May help improve glycemic control cumino in polvere

Adds warmth without affecting blood sugar chili in polvere

Adjust to taste, use less if watching sodium sale marino

Citric acid may lower glycemic response succo di lime fresco (da 1 lime)

Healthy fats slow glucose absorption significantly avocado maturo, tagliato a dadini, per servire

Fresh herb with negligible carbohydrates coriandolo fresco, tritato finemente, per servire

Istruzioni

Step 1

Scalda l'olio extravergine d'oliva in una pentola grande dal fondo spesso o in una casseruola a fuoco medio finché non diventa lucido, circa 2 minuti. Questo grasso sano formerà la base saporita della tua zuppa.

Step 2

Aggiungi la cipolla gialla tagliata a dadini e il peperone verde nella pentola. Rosola le verdure, mescolando di tanto in tanto, finché non diventano tenere e la cipolla diventa traslucida, circa 5-6 minuti. Queste verdure a basso indice glicemico forniscono fibre senza far impennare la glicemia.

Step 3

Unisci il jalapeño tritato e l'aglio, cuocendo per un altro minuto finché non diventano profumati. I composti aromatici rilasciati approfondiranno il profilo di sapore mentre la capsaicina nel jalapeño può aiutare a migliorare la sensibilità all'insulina.

Step 4

Versa il brodo di pollo, poi aggiungi i fagioli bianchi scolati, la salsa verde e i peperoncini verdi in scatola. Mescola per combinare bene tutti gli ingredienti. I fagioli bianchi forniscono amido resistente e fibre solubili che supportano livelli stabili di zucchero nel sangue.

Step 5

Aggiungi il petto di pollo a cubetti, il cumino in polvere, il chili in polvere e il sale marino nella pentola. Mescola tutto insieme, poi aumenta il fuoco al massimo e porta il composto a ebollizione vivace.

Step 6

Una volta che bolle, riduci il fuoco a medio-basso per mantenere un sobbollire delicato. Copri parzialmente e cuoci per 30 minuti, mescolando di tanto in tanto, finché il pollo non è cotto e tenero. Il pollo dovrebbe raggiungere una temperatura interna di 75°C.

Step 7

Togli la pentola dal fuoco e aggiungi il succo di lime fresco. L'acido citrico ravviva i sapori e può aiutare a moderare la risposta glicemica del pasto.

Step 8

Versa la zuppa nelle ciotole individuali e guarnisci ogni porzione generosamente con avocado tagliato a dadini e coriandolo fresco tritato. I grassi sani dell'avocado sono fondamentali per rallentare l'assorbimento del glucosio—non saltare questo passaggio per una gestione ottimale della glicemia.