

# 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](https://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.