

# Zuppa di pollo e riso di cavolfiore a basso indice glicemico

*Una zuppa nutriente e amica della glicemia con pollo tenero e riso di cavolfiore in un brodo saporito alle erbe che non farà impennare i tuoi livelli di glucosio.*

Preparazione: 10 min

Cottura: 22 min

Totale: 32 min

Porzioni: 4

**GL 1.1 / GI 25**

## Ingredienti

**Heart-healthy monounsaturated fat, helps slow glucose absorption** olio di avocado

**Low GI vegetable, high in fiber** gambi di sedano, tritati

**Contains chromium which supports insulin function** cipolle tritate

**May help improve insulin sensitivity** spicchi d'aglio, tritati

**Anti-inflammatory herb** foglie di timo secco

**Adds flavor without affecting blood sugar** paprika

**Provides savory base without carbohydrates** brodo di pollo a basso contenuto di sodio

**Protein and healthy fats slow glucose absorption** cosce di pollo disossate e senza pelle, a cubetti

**GI of ~15, excellent low-carb rice substitute** cavolfiore grattugiato

**Season to taste, no glycemic impact sale e pepe nero**

## Istruzioni

---

### Step 1

Metti una pentola grande o una casseruola su fuoco medio e aggiungi l'olio di avocado. Lascialo scaldare per circa 30 secondi finché non diventa lucido.

### Step 2

Aggiungi il sedano e le cipolle tritati nella pentola. Condisci generosamente con sale e pepe nero appena macinato. Rosola le verdure, mescolando di tanto in tanto, per circa 5 minuti finché non diventano tenere e le cipolle diventano traslucide.

### Step 3

Incorpora l'aglio tritato, il timo secco e la paprika. Continua a cuocere per 1 minuto, mescolando costantemente, finché l'aglio diventa fragrante e le spezie sono ben distribuite tra le verdure.

### Step 4

Versa il brodo di pollo e aumenta il fuoco a medio-alto. Porta il composto a ebollizione vivace, il che dovrebbe richiedere circa 3-4 minuti.

### Step 5

Aggiungi le cosce di pollo a cubetti al brodo bollente. Riduci il fuoco per mantenere un sobbollire delicato. Cuoci per 8 minuti, mescolando di tanto in tanto per garantire una cottura uniforme.

### Step 6

Aggiungi il cavolfiore grattugiato alla zuppa e mescola bene per amalgamare. Continua a far sobbollire per altri 4 minuti finché il cavolfiore è tenero ma non molle e il pollo è completamente cotto senza parti rosa.

## Step 7

Assaggia la zuppa e aggiusta il condimento con sale e pepe aggiuntivi se necessario. Per una gestione ottimale della glicemia, servi immediatamente in ciotole riscaldate. Considera di mangiare prima le verdure e le proteine, poi finire con il brodo.