

# 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 aromatiche che non farà impennare i livelli di glucosio.*

Preparazione: 10 min

Cottura: 22 min

Totale: 32 min

Porzioni: 4

**GL 1.1 / GI 24**

## Ingredienti

**Heart-healthy monounsaturated fat that doesn't affect blood sugar** olio di avocado

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

**Low to medium GI, adds flavor and antioxidants** cipolla gialla, tritata finemente

**To taste** sale marino

**To taste** pepe nero

**Low GI, supports insulin sensitivity** spicchi d'aglio, tritati

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

**Adds color and antioxidants** paprika

**Choose organic, low-sodium for best results** brodo di pollo a basso contenuto di sodio

**Higher fat content than breast, better for satiety** cosce di pollo disossate e senza pelle, tagliate a pezzetti

**Very low GI alternative to rice, approximately GI 15** cavolfiore grattugiato

## 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. Rosola le verdure, mescolando di tanto in tanto, per circa 5 minuti finché non diventano morbide e le cipolle diventano traslucide.

### Step 3

Unisci l'aglio tritato, il timo essiccato e la paprika. Continua a cuocere per 1 minuto, mescolando costantemente, finché l'aglio diventa profumato 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 a medio-basso per mantenere un sobbollire delicato. Cuoci per 8 minuti, mescolando di tanto in tanto.

### 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 cotto completamente senza parti rosa.

## **Step 7**

Assaggia la zuppa e aggiusta il condimento con sale e pepe aggiuntivi se necessario. Per la gestione della glicemia, servi immediatamente mentre è calda, mangiando prima le verdure e il brodo, seguito dalle proteine. Conserva gli avanzi in un contenitore ermetico in frigorifero fino a 4 giorni.