

# Umido di Pollo Messicano a Basso Indice Glicemico

Un umido di pollo messicano amico della glicemia con chipotle affumicato, pomodori ricchi e pollo tenero e sfilacciato che non farà impennare i tuoi livelli di glucosio.

Preparazione: 20 min

Cottura: 25 min

Totale: 45 min

Porzioni: 4

GL 3.5 / GI 47

## Ingredienti

- For sautéing; olive oil is a heart-healthy alternative

olio vegetale
- Low GI (15); provides prebiotic fiber

cipolla gialla media, finemente tritata
- Supports insulin sensitivity

spicchi d'aglio, finemente tritati
- Minimal amount to balance acidity; can substitute with stevia

zucchero di canna scuro
- Adds smoky heat without carbs

pasta di chipotle
- Low GI (38); rich in lycopene

pomodori tritati in scatola
- Pure protein; no glycemic impact

petti di pollo disossati e senza pelle
- For garnish; adds crunch and anthocyanins

cipolla rossa piccola, affettata ad anelli
- Fresh herb garnish; negligible carbs

foglie di coriandolo fresco
- Low-GI alternative to corn tortillas or white rice

riso di cavolfiore, per servire

# Istruzioni

---

## Step 1

Riscalda l'olio vegetale in una pentola di medie dimensioni o in una padella profonda a fuoco medio fino a quando non brilla, circa 2 minuti.

## Step 2

Aggiungi la cipolla gialla finemente tritata alla padella e rosola per 5 minuti, mescolando occasionalmente, fino a quando non è ammorbidita e inizia a diventare dorata ai bordi.

## Step 3

Aggiungi l'aglio tritato e cuoci per 1 minuto aggiuntivo fino a quando non è fragrante, facendo attenzione a non farlo bruciare.

## Step 4

Aggiungi l'eritritolo o la stevia, la pasta di chipotle e i pomodori tritati in scatola alla padella. Mescola tutto insieme fino a quando non è ben combinato, raschiando i pezzetti rosolati dal fondo della padella. La piccola quantità di dolcificante a basso indice glicemico bilancia l'acidità senza influire sulla glicemia.

## Step 5

Adagia i petti di pollo nel sugo di pomodoro, versando un po' di sugo sopra ogni pezzo. Porta a un leggero sobbollire, quindi riduci il fuoco a basso, copri e cuoci per 20 minuti fino a quando il pollo non è cotto e raggiunge una temperatura interna di 165°F (74°C). Aggiungi un goccio d'acqua se il sugo diventa troppo spesso.

## Step 6

Rimuovi i petti di pollo cotti dalla padella e trasferiscili su un tagliere. Usando due forchette, sfilaccia il pollo in pezzi di dimensioni adatte mordendo la carne lungo la venatura.

## Step 7

Rimetti il pollo sfilacciato nel sugo e mescola bene per ricoprire ogni pezzo. Assaggia e regola il condimento con sale e pepe se necessario.

## Step 8

Servi l'umido su riso di cavolfiore (preparato secondo le indicazioni sulla confezione), condito con anelli di cipolla rossa affettata e foglie di coriandolo fresco. Per il miglior controllo della glicemia, mangia prima un'insalata, poi goditi l'umido ricco di proteine.