

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

logifoodcoach.com/recipes/umido-pollo-messicano-basso-indice-glicemico

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 ammorbidente 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.