

Chili bianco con pollo e fagioli a basso indice glicemico

Una versione del classico chili bianco pensata per la glicemia, ricca di proteine magre e fagioli ad alto contenuto di fibre per saziarti senza picchi di glucosio.

Preparazione: 15 min Cottura: 20 min Totale: 35 min Porzioni: 8

GL 10.1 / GI 22

Ingredienti

Lean protein source with minimal impact on blood sugar pollo bianco a pezzi, in scatola

Low GI (35), high fiber - excellent for blood sugar control fagioli bianchi a basso contenuto di sodio, scolati

Low GI, rich in lycopene and vitamin C pomodori a cubetti a basso contenuto di sodio, in scatola

Liquid base - choose low-sodium to support heart health brodo di pollo a basso contenuto di sodio

Low GI, adds flavor and prebiotic fiber cipolla media, tritata

Very low carb, high in vitamin C peperone verde medio, tritato

Low GI, rich in antioxidants peperone rosso medio, tritato

May support healthy insulin function spicchi d'aglio, tritati

logifoodcoach.com/recipes/chili-bianco-con-pollo-e-fagioli-a-basso-indice-glicemico

Metabolism-boosting spice with minimal glycemic impact peperoncino in polvere

May help improve insulin sensitivity cumino macinato

Antioxidant-rich herb with no glycemic impact origano secco

Optional - may boost metabolism pepe di cayenna, a piacere

Protein and calcium with minimal carbs - use as garnish formaggio monterey jack grattugiato a ridotto contenuto di grassi

Fresh herb garnish with no glycemic impact coriandolo fresco, tritato

Istruzioni

Step 1

Prepara le verdure tritando la cipolla, tagliando a cubetti sia il peperone verde che quello rosso in pezzi delle dimensioni di un boccone, e tritando gli spicchi d'aglio. Metti da parte. Scola e sciacqua accuratamente i fagioli bianchi in un colino per rimuovere il sodio in eccesso.

Step 2

Scalda una pentola grande per zuppe a fuoco medio. Aggiungi il pollo in scatola scolato, i fagioli bianchi scolati, i pomodori a cubetti non scolati con il loro succo e il brodo di pollo nella pentola. Mescola delicatamente per unire tutti gli ingredienti, quindi copri con un coperchio e porta a ebollizione delicata.

Step 3

Mentre la base sobbolla, spruzza una grande padella antiaderente con spray da cucina e metti a fuoco medio. Aggiungi la cipolla tritata, il peperone verde, il peperone rosso e l'aglio tritato nella padella calda.

Step 4

Rosola le verdure per 3-5 minuti, mescolando frequentemente, finché non diventano tenere e fragranti. Le cipolle dovrebbero diventare traslucide e i peperoni dovrebbero ammorbardirsi leggermente ma mantenere ancora un po' di consistenza.

Step 5

Trasferisci il mix di verdure rosolate nella pentola per zuppe con il pollo e i fagioli. Aggiungi il peperoncino in polvere, il cumino macinato, l'origano secco e il pepe di cayenna a piacere. Mescola tutto insieme accuratamente per distribuire le spezie uniformemente in tutto il chili.

Step 6

Riduci il fuoco a medio-basso e lascia sobbollire il chili scoperto per 10 minuti, mescolando occasionalmente. Questo permette ai sapori di amalgamarsi e alle verdure di diventare completamente tenere. Assaggia e aggiusta i condimenti se necessario, aggiungendo più peperoncino in polvere per il piccante o cumino per un sapore più terroso.

Step 7

Versa il chili caldo in ciotole riscaldate, porzionando circa 1,5 tazze per porzione. Guarnisci ogni ciotola con 1 cucchiaio di formaggio monterey jack grattugiato a ridotto contenuto di grassi e decora con coriandolo fresco tritato se desiderato. Per un controllo ottimale della glicemia, considera di servire con un'insalata da mangiare per prima per rallentare ulteriormente l'assorbimento del glucosio.

Step 8

Conserva il chili avanzato in un contenitore ermetico in frigorifero fino a 4 giorni, oppure congela in porzioni individuali fino a 3 mesi. I sapori si sviluppano ancora di più dopo un giorno, rendendolo un'ottima opzione per la preparazione dei pasti per pranzi salutari per la glicemia durante la settimana. Riscalda delicatamente sul fornello o nel microonde fino a quando è ben caldo.