

# Lavglykemiske kyllingfajitas med fullkornstortillas

*Livlige meksikansk-inspirerte fajitas med mager kylling, fargerike paprika og fiberrike fullkornstortillas for stabile blodsukkernivåer.*

Forberedelse: 15 min

Tilberedning: 8 min

Totalt: 23 min

Porsjoner: 12

GL 10.7 / GI 28

## Ingredienser

**Low GI, adds acidity to slow digestion** limejuice, nypresset

**Supports blood sugar regulation** hvitløksfedd, finhakket

**May boost metabolism** chilipulver

**Anti-inflammatory spice** malt spisskummen

**Lean protein, zero glycemic impact** kyllingbryst uten bein og skinn, kuttet i 0,5 cm tykke strimler

**Low GI vegetable, adds fiber** stor løk, tyntskåret

**Very low GI, high in vitamin C** grønn paprika, kuttet i tynne strimler

**Very low GI, rich in antioxidants** rød paprika, kuttet i tynne strimler

**Medium GI (50-55), high fiber slows absorption** fullkornstortillas, 20 cm

[logifoodcoach.com/recipes/lavglykemiske-kyllingfajitas-med-fullkornstortillas](https://logifoodcoach.com/recipes/lavglykemiske-kyllingfajitas-med-fullkornstortillas)

**Low GI, vegetable-based condiment** fersk salsa

---

**Minimal glycemic impact, adds creaminess** fettfri rømme

---

**Protein and fat slow carb absorption** lettrevet cheddarost med lavt fettinnhold

---

## Instruksjoner

---

### Step 1

Lag marinaden ved å viske sammen limejuice, finhakket hvitløk, chilipulver og malt spisskummen i en stor bolle til det er godt blandet.

### Step 2

Tilsett kyllingstrimlene i marinaden og vend grundig slik at hvert stykke er jevnt dekket. La det marinere i romtemperatur i 15 minutter mens du forbereder grønnsakene.

### Step 3

Varm opp en stor stekepanne eller grillpanne på middels høy varme. Når den er varm, legg kyllingstrimlene i et enkelt lag, og arbeid i omganger om nødvendig for å unngå å overfylle pannen.

### Step 4

Stek kyllingen i omtrent 3 minutter, rør av og til, til kjøttet ikke lenger er rosa og begynner å få lette gylne kanter.

### Step 5

Tilsett den skårne løken og paprikastrimlene i pannen sammen med kyllingen. Fortsett å steke i 3 til 5 minutter, rør ofte, til grønnsakene er møre men sprø og kyllingen når en indre temperatur på 165°F (74°C).

### Step 6

Mens fyllet steker, varm fullkornstortillaene i henhold til pakkens anvisninger, enten i en tørr stekepanne, mikrobølgeovn eller pakket inn i folie i en lav ovn.

### Step 7

Fordel kylling- og grønnsaksblandingen jevnt mellom de 12 oppvarmede tortillaene, og legg omtrent en halv kopp fyll ned i midten av hver tortilla.

### Step 8

Topp hver porsjon med 2 teskjeer salsa, 2 teskjeer fettfri rømme og 2 teskjeer revet cheddarost. Rull tortillaene stramt, brett inn sidene, og server umiddelbart. For bedre blodsukkerkontrollen, spis proteinet og grønnsakene først, og avslutt deretter med tortillaen.