

Lavglykemisk grønn kyllingchili med hvite bønner

En blodsukkervernnlig meksikansk-inspirert suppe med mager kylling, fiberrike hvite bønner og syrlig salsa verde som ikke vil øke blodsukkeret ditt.

Forberedelse: 15 min

Tilberedning: 36 min

Totalt: 51 min

Porsjoner: 6

GL 7.4 / GI 22

Ingredienser

Healthy monounsaturated fats slow glucose absorption ekstra virgin olivenolje

Low GI vegetable, adds fiber liten gul løk, terninger

Very low GI, high in vitamin C grønn paprika, terninger

Capsaicin may improve insulin sensitivity jalapeño, uten frø og finhakket

May help regulate blood sugar hvitløksfedd, finhakket

Choose low-sodium to control blood pressure kyllingbuljong, helst natriumreduert

Low GI (35-40), high in resistant starch and fiber hvite bønner (navy, cannellini eller great northern), skyllet og drenert

Lower sugar than tomato-based salsas salsa verde, hjemmelaget eller butikkjøpt

Adds flavor without sugar grønne chilier på boks

logifoodcoach.com/recipes/lavglykemisk-gronn-kyllingchili-med-hvite-bonner

Lean protein stabilizes blood sugar kyllingbryst uten bein og skinn, kuttet i 5 cm terninger

Anti-inflammatory spice malt spisskummen

Metabolism-boosting properties chilipulver

Adjust to taste havsalt

Vitamin C, brightens flavors fersk limejuice

Healthy fats further lower glycemic response moden avokado, terninger, til servering

Antioxidants and fresh flavor fersk koriander, finhakket, til servering

Instruksjoner

Step 1

Varm opp ekstra virgin olivenoljen i en stor gryte med tykk bunn eller støpejernsgryte på middels varme til den skinner, omtrent 2 minutter.

Step 2

Tilsett den ternede gule løken og grønn paprika i gryten. Stek grønnsakene under omrøring av og til til de blir møre og løken blir gjennomsiktig, omtrent 5 minutter.

Step 3

Rør inn den finhakkede jalapeñoen og hvitløken, og kok i ytterligere ett minutt til hvitløken blir duftende og aromatisk. Pass på at hvitløken ikke blir brun.

Step 4

Hell i kyllingbuljongen, tilsett deretter de drenerte hvite bønnene, salsa verde, grønne chilier på boks, kyllingbrystterninger, spisskummen, chilipulver og havsalt. Rør alt sammen for å blande grundig.

Step 5

Øk varmen til høy og bring suppen til et rullende kok. Når den koker, reduser varmen til middels-lav for å opprettholde et svakt småkok.

Step 6

Dekk gryten delvis og la det småkoke i 30 minutter under omrøring av og til, til kyllingen er helt gjennomstekt og mør. Den indre temperaturen på kyllingen skal nå 75°C.

Step 7

Ta gryten av varmen og rør inn den ferske limejuicen. Smak til og juster krydderet med ekstra salt om nødvendig.

Step 8

Øs den varme suppen opp i individuelle boller og topp hver porsjon med terninger av avokado og finhakket fersk koriander. For best blodsukkerregulering, spis den avokadotoppede suppen sakte og vurder å ha en liten grønn salat først for ytterligere å moderere glukoseabsorpsjonen.