

Hvit bønne-kyllingchili med lavt glykemisk indeks

En blodsukkervennlig vri på klassisk hvit chili, full av magert protein og fiberrike bønner som holder deg mett uten å gi blodsukkertopper.

Forberedelse: 15 min

Tilberedning: 20 min

Totalt: 35 min

Porsjoner: 8

GL 10.1 / GI 22

Ingredienser

Lean protein source with minimal impact on blood sugar hvit kylling i biter, hermetisk

Low GI (35), high fiber - excellent for blood sugar control natriumreduserte hvite bønner, avrent

Low GI, rich in lycopene and vitamin C natriumreduserte hakkede tomater, hermetiske

Liquid base - choose low-sodium to support heart health natriumredusert kyllingbuljong

Low GI, adds flavor and prebiotic fiber middels løk, hakket

Very low carb, high in vitamin C middels grønn paprika, hakket

Low GI, rich in antioxidants middels rød paprika, hakket

May support healthy insulin function hvitløksfedd, finhakket

Metabolism-boosting spice with minimal glycemic impact chilipulver

logifoodcoach.com/recipes/hvit-bonne-kyllingchili-med-lavt-glykemisk-indeks

May help improve insulin sensitivity malt spisskummen

Antioxidant-rich herb with no glycemic impact tørket oregano

Optional - may boost metabolism cayennepepper, etter smak

Protein and calcium with minimal carbs - use as garnish revet lettost Monterey Jack

Fresh herb garnish with no glycemic impact fersk koriander, hakket

Instruksjoner

Step 1

Forbered grønnsakene ved å hakke løken, kutte både den grønne og røde paprikaen i munnstore biter, og finhakke hvitløksfeddene. Sett til side. Avrent og skyll de hvite bønnene grundig i et dørslag for å fjerne overflødig natrium.

Step 2

Varm opp en stor suppegryte på middels varme. Tilsett den avrente hermetiske kyllingen, avrente hvite bønner, uhakkede tomater med saften, og kyllingbuljong i gryten. Rør forsiktig for å blande alle ingrediensene, dekk deretter med lokk og la det koke forsiktig.

Step 3

Mens basen koker, spray en stor stekepanne med kokeoljesspray og sett på middels varme. Tilsett den hakkede løken, grønn paprika, rød paprika og finhakket hvitløk i den varme pannen.

Step 4

Stek grønnsakene i 3 til 5 minutter under hyppig omrøring til de blir møre og duftende. Løken skal bli gjennomsiktig og paprikaen skal bli litt mykere, men fortsatt beholde litt tekstur.

Step 5

Overfør den stekte grønnsaksblandingen til suppegryten med kyllingen og bønnene. Tilsett chilipulver, malt spisskummen, tørket oregano og cayennepepper etter smak. Rør alt sammen grundig for å fordele krydderne jevnt i hele chilien.

Step 6

Reduser varmen til middels-lav og la chilien småkoke uten lokk i 10 minutter under jevnlig omrøring. Dette lar smakene smelte sammen og grønnsakene bli helt møre. Smak og juster krydderet om nødvendig, tilsett mer chilipulver for styrke eller spisskummen for jordighet.

Step 7

Øs den varme chilien i oppvarmede boller, og porsjonér omtrent 1,5 kopper per porsjon. Topp hver bolle med 1 spiseskje revet lettost Monterey Jack og pynt med fersk hakket koriander om ønskelig. For optimal blodsukkerregulering kan du vurdere å servere med en salat som spises først for å bremse glukoseabsorpsjonen ytterligere.

Step 8

Oppbevar resterende chili i en lufttett beholder i kjøleskapet i opptil 4 dager, eller frys i individuelle porsjoner i opptil 3 måneder. Smakene utvikler seg enda mer etter en dag, noe som gjør dette til et utmerket måltidsforberedelsesalternativ for blodsukkervernnlige lunsjretter gjennom uken. Varm forsiktig på komfyren eller i mikrobølgeovnen til den er gjennomvarmet.