

Zielone chili z kurczakiem i białą fasolą o niskim indeksie glikemicznym

Przyjazna dla poziomu cukru we krwi zupa inspirowana kuchnią meksykańską z chudym kurczakiem, bogatą w błonnik białą fasolą i pikantną zieloną salsą, która nie podniesie poziomu glukozy.

Przygotowanie: 15 min

Gotowanie: 36 min

Razem: 51 min

Porcje: 6

GL 7.4 / GI 22

Składniki

Healthy monounsaturated fats slow glucose absorption oliwa z oliwek extra virgin

Low GI vegetable, adds fiber mała żółta cebula, pokrojona w kostkę

Very low GI, high in vitamin C zielona papryka, pokrojona w kostkę

Capsaicin may improve insulin sensitivity jalapeño, bez pestek i drobno posiekana

May help regulate blood sugar ząbki czosnku, drobno posiekane

Choose low-sodium to control blood pressure bulion z kurczaka, najlepiej o niskiej zawartości sodu

Low GI (35-40), high in resistant starch and fiber biała fasola (navy, cannellini lub great northern), odsączona i przepłukana

Lower sugar than tomato-based salsas salsa verde, domowa lub kupna

logifoodcoach.com/recipes/zielone-chili-z-kurczakiem-i-biala-fasola-niski-indeks-glikemiczny

Adds flavor without sugar zielone chili z puszki

Lean protein stabilizes blood sugar pierś z kurczaka bez kości i skóry, pokrojona w 5-centymetrowe kostki

Anti-inflammatory spice mielony kminek

Metabolism-boosting properties chili w proszku

Adjust to taste sól morską

Vitamin C, brightens flavors świeży sok z limonki

Healthy fats further lower glycemic response dojrzałe awokado, pokrojone w kostkę, do podania

Antioxidants and fresh flavor świeża kolendra, drobno posiekana, do podania

Instrukcje

Step 1

Rozgrzej oliwę z oliwek extra virgin w dużym garnku z grubym dnem lub żeliwnym garnku na średnim ogniu, aż zacznie lśnić, około 2 minuty.

Step 2

Dodaj pokrojoną w kostkę żółtą cebulę i zieloną paprykę do garnka. Smaż warzywa, od czasu do czasu mieszając, aż staną się miękkie, a cebula stanie się przezroczysta, około 5 minut.

Step 3

Dodaj posiekaną jalapeño i czosnek, gotując przez kolejną minutę, aż czosnek zacznie pachnieć. Uważaj, aby czosnek się nie zbrązowił.

Step 4

Wlej bulion z kurczaka, następnie dodaj odsączoną białą fasolę, salsa verde, zielone chili z puszki, pokrojoną w kostkę pierś z kurczaka, kminek, chili w proszku i sól morską. Wymieszaj wszystko dokładnie.

Step 5

Zwiększ ogień do maksimum i doprowadź zupę do wrzenia. Gdy zacznie wrzeć, zmniejsz ogień do średnio-niskiego, aby utrzymać delikatne gotowanie.

Step 6

Przykryj garnek częściowo i gotuj przez 30 minut, od czasu do czasu mieszając, aż kurczak będzie całkowicie ugotowany i miękki. Temperatura wewnętrzna kurczaka powinna osiągnąć 74°C.

Step 7

Zdejmij garnek z ognia i dodaj świeży sok z limonki. Spróbuj i w razie potrzeby dopraw dodatkowo solą.

Step 8

Nałóż gorącą zupę do misek i udekoruj każdą porcję pokrojonym w kostkę awokado i posiekaną świeżą kolendrą. Dla najlepszej kontroli poziomu cukru we krwi jedz zupę z awokado powoli i rozważ zjedzenie najpierw małej zielonej sałatki, aby dodatkowo złagodzić wchłanianie glukozy.