

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 zielonymi papryczkami chili w pikantnym bulionie z tomatillo.

Przygotowanie: 15 min

Gotowanie: 36 min

Razem: 51 min

Porcje: 6

GL 7.4 / GI 22

Składniki

Heart-healthy fat that slows glucose absorption oliwa z oliwek z pierwszego tłoczenia

Low GI vegetable, adds flavor without spiking blood sugar mała żółta cebula, pokrojona w kostkę

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

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

May help regulate blood sugar levels ząbki czosnku, drobno posiekane

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

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

Tomatillo-based, lower glycemic than tomato sauces salsa verde, domowa lub kupna

Minimal carbohydrates, adds depth of flavor zielone papryczki chili z puszki

Lean protein with zero glycemic impact pierś z kurczaka bez kości i skóry, pokrojona w 5-centymetrowe kostki

May help improve glycemic control mielony kminek

Adds warmth without affecting blood sugar chili w proszku

Adjust to taste, use less if watching sodium sól morską

Citric acid may lower glycemic response świeży sok z limonki (z 1 limonki)

Healthy fats slow glucose absorption significantly dojrzałe awokado, pokrojone w kostkę, do podania

Fresh herb with negligible carbohydrates świeża kolendra, drobno posiekana, do podania

Instrukcje

Step 1

Rozgrzej oliwę z oliwek z pierwszego tłoczenia w dużym garnku z grubym dnem lub żeliwnym garnku na średnim ogniu, aż zacznie lśnić, około 2 minuty. Ten zdrowy tłuszcz stworzy aromatyczną bazę twojej zupy.

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 do 6 minut. Te warzywa o niskim indeksie glikemicznym dostarczają błonnika bez podnoszenia poziomu cukru we krwi.

Step 3

Dodaj posiekane jalapeño i czosnek, gotując przez dodatkową minutę, aż zacznie pachnieć. Uwolnione związki aromatyczne pogłębią profil smakowy, podczas gdy kapsaicyna w jalapeño może pomóc poprawić wrażliwość na insulinę.

Step 4

Wlej bulion z kurczaka, następnie dodaj odsączoną białą fasolę, salsę verde i zielone papryczki chili z puszki. Wymieszaj, aby dokładnie połączyć wszystkie składniki. Biała fasola dostarcza skrobi opornej i rozpuszczalnego błonnika, które wspierają stabilny poziom cukru we krwi.

Step 5

Dodaj pokrojoną w kostkę pierś z kurczaka, mielony kminek, chili w proszku i sól morską do garnka. Wymieszaj wszystko razem, następnie zwiększ ogień do wysokiego i doprowadź mieszankę do wrzenia.

Step 6

Gdy zaczniesz wrzeć, zmniejsz ogień do średnio-niskiego, aby utrzymać delikatne gotowanie. Przykryj częściowo i gotuj przez 30 minut, od czasu do czasu mieszając, aż kurczak będzie ugotowany i miękki. Kurczak powinien osiągnąć wewnętrzną temperaturę 75°C.

Step 7

Zdejmij garnek z ognia i dodaj świeży sok z limonki. Kwas cytrynowy rozjaśnia smaki i może pomóc złagodzić odpowiedź glikemiczną posiłku.

Step 8

Nałóż supę do misek i obficie posyp każdą porcję pokrojonym w kostkę awokado i drobno posiekaną świeżą kolendrą. Zdrowe tłuszcze z awokado są kluczowe dla spowolnienia wchłaniania glukozy — nie pomijaj tego kroku dla optymalnego zarządzania poziomem cukru we krwi.