

Zupa z kurczakiem i ryżem kalafiorowym o niskim indeksie glikemicznym

Pożywna zupa przyjazna dla poziomu cukru we krwi, z delikatnym kurczakiem i ryżem kalafiorowym w aromatycznym bulionie ziołowym, która nie podniesie poziomu glukozy.

Przygotowanie: 10 min Gotowanie: 22 min Razem: 32 min Porcje: 4

GL 1.1 / GI 25

Składniki

Heart-healthy monounsaturated fat, helps slow glucose absorption olej awokado

Low GI vegetable, high in fiber łodygi selera, posiekane

Contains chromium which supports insulin function posiekana cebula

May help improve insulin sensitivity ząbki czosnku, posiekane

Anti-inflammatory herb suszone liście tymianku

Adds flavor without affecting blood sugar papryka

Provides savory base without carbohydrates bulion drobiowy o niskiej zawartości sodu

Protein and healthy fats slow glucose absorption udka z kurczaka bez kości i skóry, pokrojone w kostkę

GI of ~15, excellent low-carb rice substitute ryż kalafiorowy

logifoodcoach.com/recipes/zupa-z-kurczakiem-i-ryzem-kalafiorowym-o-niskim-indeksie-glikemicznym

Season to taste, no glycemic impact sól i czarny pieprz

Instrukcje

Step 1

Postaw duży garnek do zupy lub garnek żeliwny na średnim ogniu i dodaj olej awokado. Pozwól mu się rozgrzać przez około 30 sekund, aż zacznie lśnić.

Step 2

Dodaj posiekany seler i cebulę do garnka. Dopraw obficie solą i świeżo zmielonym czarnym pieprzem. Podsmaż warzywa, mieszając od czasu do czasu, przez około 5 minut, aż zmiękną, a cebula stanie się przezroczysta.

Step 3

Dodaj posiekany czosnek, suszony tymianek i paprykę. Smaż dalej przez 1 minutę, ciągle mieszając, aż czosnek zacznie pachnieć, a przyprawy będą dobrze rozprowadzone w warzywach.

Step 4

Wlej bulion drobiowy i zwiększ ogień do średnio-wysokiego. Doprowadź mieszankę do wrzenia, co powinno zająć około 3-4 minut.

Step 5

Dodaj pokrojone w kostkę udka kurczaka do wrzącej zupy. Zmniejsz ogień, aby utrzymać delikatne gotowanie. Gotuj przez 8 minut, mieszając od czasu do czasu, aby zapewnić równomierne gotowanie.

Step 6

Dodaj ryż kalafiorowy do zupy i dobrze wymieszaj. Gotuj dalej przez dodatkowe 4 minuty, aż kalafior będzie miękki, ale nie rozgotowany, a kurczak będzie całkowicie ugotowany bez różowych fragmentów.

Step 7

Spróbuj zupy i dostosuj przyprawę, dodając więcej soli i pieprzu według potrzeb. Dla optymalnego zarządzania poziomem cukru we krwi, podawaj natychmiast w podgrzanych miseczkach. Rozważ zjedzenie najpierw warzyw i białka, a następnie dokończenie bulionem.