

# Chili de Três Feijões com Baixo Índice Glicêmico e Pimentões Assados

Um chili vegano rico em fibras que mantém o açúcar no sangue estável. Repleto de proteína e feijões de digestão lenta, este prato único e substancial satisfaz sem picos de glicose.

Preparação: 15 min

Cozedura: 30 min

Total: 45 min

Porções: 4

GL 12.1 / GI 21

## Ingredientes

azeite de oliva

cebola amarela, finamente picada

**mix of colors preferred** pimentões, sem sementes e fatiados

cominho moído

**adjust to taste** pó de chili

páprica defumada doce

**with liquid** feijão-vermelho enlatado em molho de chili

**drained weight** feijões mistos enlatados, escorridos e enxaguados

tomates picados enlatados

**optional low-GI alternative to white rice** arroz de couve-flor, para servir

logifoodcoach.com/recipes/chili-tres-feijoes-baixo-indice-glicemico-pimentoes-assados

# Instruções

---

## Step 1

Aqueça o azeite em uma panela grande e pesada ou holandesa em fogo médio até brilhar, cerca de 2 minutos.

## Step 2

Adicione a cebola picada à panela e refogue por 4-5 minutos, mexendo ocasionalmente, até que comece a amolecer e ficar translúcida.

## Step 3

Coloque os pimentões fatiados e continue cozinhando por mais 6-8 minutos, mexendo frequentemente, até que os pimentões fiquem macios e ligeiramente caramelizados nas bordas.

## Step 4

Polvilhe o cominho moído, pó de chili e páprica defumada sobre os vegetais. Mexa continuamente por 60-90 segundos até que as especiarias fiquem aromáticas e cubram os vegetais uniformemente.

## Step 5

Despeje o feijão-vermelho com seu molho de chili, os feijões mistos escorridos e os tomates picados. Mexa tudo junto completamente para combinar.

## Step 6

Leve a mistura a uma fervura vigorosa em fogo médio-alto, depois reduza o fogo para baixo e deixe cozinhar em fogo brando descoberto por 15-20 minutos, mexendo ocasionalmente, até que o chili engrosse à sua consistência desejada.

## Step 7

Prove e ajuste o tempero com sal, pimenta ou pó de chili adicional conforme necessário. Para melhor controle do açúcar no sangue, sirva imediatamente em porções de 1,5 xícara sobre arroz de couve-flor ou desfrute como uma tigela independente com um lado de folhas verdes.

---

## Step 8

Armazene as sobras em um recipiente hermético na geladeira por até 5 dias, ou congele em porções individuais por até 3 meses. Os sabores se aprofundam durante a noite, tornando isto excelente para preparação de refeições.