

Chili verde de frango com feijão branco de baixo índice glicêmico

Uma sopa de inspiração mexicana amiga do açúcar no sangue, com frango magro, feijão branco rico em fibras e salsa verde picante que não vai disparar os seus níveis de glicose.

Preparação: 15 min

Cozedura: 36 min

Total: 51 min

Porções: 6

GL 7.4 / GI 22

Ingredientes

Healthy monounsaturated fats slow glucose absorption azeite extra-virgem

Low GI vegetable, adds fiber cebola amarela pequena, cortada em cubos

Very low GI, high in vitamin C pimento verde, cortado em cubos

Capsaicin may improve insulin sensitivity malagueta jalapeño, sem sementes e picada

May help regulate blood sugar dentes de alho, picados

Choose low-sodium to control blood pressure caldo de frango, de preferência com baixo teor de sódio

Low GI (35-40), high in resistant starch and fiber feijão branco (feijão manteiga, cannellini ou feijão branco comum), escorrido e lavado

Lower sugar than tomato-based salsas salsa verde, caseira ou comprada

Adds flavor without sugar malagueta verde congelada, sem açúcar
frango magro cozido, sem pele e sem ossos
azeite extra-virgem
salsa verde de baixo índice glicêmico

Lean protein stabilizes blood sugar peito de frango sem pele e sem osso, cortado em cubos de 5 cm

Anti-inflammatory spice cominho em pó

Metabolism-boosting properties pimenta chili em pó

Adjust to taste sal marinho

Vitamin C, brightens flavors sumo de lima fresco

Healthy fats further lower glycemic response abacate maduro, cortado em cubos, para servir

Antioxidants and fresh flavor coentros frescos, picados, para servir

Instruções

Step 1

Aqueça o azeite extra-virgem numa panela grande de fundo grosso ou numa caçarola de ferro fundido em lume médio até começar a brilhar, aproximadamente 2 minutos.

Step 2

Adicione a cebola amarela cortada em cubos e o pimento verde à panela. Refogue os vegetais, mexendo ocasionalmente, até ficarem tenros e a cebola ficar translúcida, cerca de 5 minutos.

Step 3

Junte a malagueta jalapeño picada e o alho, cozinhando por mais um minuto até o alho ficar aromático e perfumado. Tenha cuidado para não deixar o alho dourar.

Step 4

Despeje o caldo de frango e adicione o feijão branco escorrido, a salsa verde, as malaguetas verdes enlatadas, o peito de frango em cubos, o cominho, a pimenta chili e o sal marinho. Mexa tudo para combinar bem.

Step 5

Aumente o lume para alto e leve a sopa a ferver. Assim que ferver, reduza o lume para médio-baixo para manter uma fervura suave.

Step 6

Tape a panela parcialmente e deixe ferver em lume brando durante 30 minutos, mexendo ocasionalmente, até o frango estar completamente cozido e macio. A temperatura interna do frango deve atingir 75°C.

Step 7

Retire a panela do lume e junte o sumo de lima fresco. Prove e ajuste o tempero com sal adicional se necessário.

Step 8

Sirva a sopa quente em tigelas individuais e cubra cada porção com abacate cortado em cubos e coentros frescos picados. Para um melhor controlo do açúcar no sangue, coma a sopa coberta com abacate devagar e considere comer uma pequena salada verde primeiro para moderar ainda mais a absorção de glicose.