

# 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 jalapeño, dentes de alho, cebola amarela

**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 [logifoodcoach.com/recipes/chili-verde-de-frango-com-feijao-branco-de-baixo-indice-glicemico](http://logifoodcoach.com/recipes/chili-verde-de-frango-com-feijao-branco-de-baixo-indice-glicemico) 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.