

# 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 pimentões vibrantes num caldo picante de tomatilho.*

Preparação: 15 min

Cozedura: 36 min

Total: 51 min

Porções: 6

**GL 7.4 / GI 22**

## Ingredientes

**Heart-healthy fat that slows glucose absorption** azeite extra-virgem

**Low GI vegetable, adds flavor without spiking blood sugar** cebola amarela pequena, cortada em cubos

**Very low glycemic impact, high in vitamin C** pimentão verde, cortado em cubos

**Capsaicin may improve insulin sensitivity** jalapeño, sem sementes e picado

**May help regulate blood sugar levels** dentes de alho, picados

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

**Low GI (35), high in resistant starch and fiber** feijão branco (feijão navy, cannellini ou great northern), escorrido e enxaguado

**Tomatillo-based, lower glycemic than tomato sauces** salsa verde, caseira ou comprada em loja

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

**Minimal carbohydrates, adds depth of flavor** pimentões verdes enlatados

**Lean protein with zero glycemic impact** peito de frango sem pele e sem osso, cortado em cubos de 5 cm

**May help improve glycemic control** cominho em pó

**Adds warmth without affecting blood sugar** pimenta chili em pó

**Adjust to taste, use less if watching sodium** sal marinho

**Citric acid may lower glycemic response** suco de limão fresco (de 1 limão)

**Healthy fats slow glucose absorption significantly** abacate maduro, cortado em cubos, para servir

**Fresh herb with negligible carbohydrates** coentro fresco, picado, para servir

## Instruções

---

### Step 1

Aqueça o azeite extra-virgem em uma panela grande de fundo grosso ou panela de ferro sobre fogo médio até que brilhe, aproximadamente 2 minutos. Esta gordura saudável formará a base saborosa da sua sopa.

### Step 2

Adicione a cebola amarela cortada em cubos e o pimentão verde à panela. Refogue os vegetais, mexendo ocasionalmente, até que fiquem macios e a cebola fique translúcida, cerca de 5 a 6 minutos. Estes vegetais de baixo índice glicêmico fornecem fibras sem disparar o açúcar no sangue.

### Step 3

Junte o jalapeño e o alho picados, cozinhando por mais um minuto até ficarem aromáticos. Os compostos aromáticos liberados aprofundarão o perfil de sabor enquanto a capsaicina no jalapeño pode ajudar a melhorar a sensibilidade à insulina.

## **Step 4**

Despeje o caldo de frango, depois adicione o feijão branco escorrido, a salsa verde e os pimentões verdes enlatados. Mexa para combinar todos os ingredientes completamente. O feijão branco fornece amido resistente e fibra solúvel que apoiam níveis estáveis de açúcar no sangue.

## **Step 5**

Adicione o peito de frango em cubos, o cominho em pó, a pimenta chili em pó e o sal marinho à panela. Mexa tudo junto, depois aumente o fogo para alto e deixe a mistura ferver.

## **Step 6**

Assim que ferver, reduza o fogo para médio-baixo para manter um cozimento suave. Tampe parcialmente e cozinhe por 30 minutos, mexendo ocasionalmente, até que o frango esteja cozido e macio. O frango deve atingir uma temperatura interna de 75°C.

## **Step 7**

Retire a panela do fogo e junte o suco de limão fresco. O ácido cítrico realça os sabores e pode ajudar a moderar a resposta glicêmica da refeição.

## **Step 8**

Sirva a sopa em tigelas individuais e cubra cada porção generosamente com abacate cortado em cubos e coentro fresco picado. As gorduras saudáveis do abacate são cruciais para retardar a absorção de glicose — não pule esta etapa para um controle ideal do açúcar no sangue.