

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 verdes 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

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.