

Chili de peru e feijão de baixo índice glicêmico com abobrinha assada

Um chili amigo do açúcar no sangue com peru magro, feijão rico em fibras e legumes assados que fornece energia sustentada sem picos de glicose.

Preparação: 15 min

Cozedura: 30 min

Total: 45 min

Porções: 8

GL 7.8 / GI 40

Ingredientes

Low GI vegetable, roasted to enhance flavor abobrinha picada

Healthy fat that slows carbohydrate absorption azeite de oliva extra virgem

Medium GI when cooked, provides flavor base cebola amarela picada

Nearly zero glycemic impact, adds fiber aipo picado

Low GI, rich in vitamin C pimentões picados (qualquer cor)

May help improve insulin sensitivity alho fresco picado

Lean protein with zero glycemic impact peito de peru cozido picado

Capsaicin may improve glucose metabolism pimenta em pó

Spice with potential blood sugar benefits sementes de cominho

Low GI, rich in lycopene tomates em cubos sem sal adicionado, enlatados

logifoodcoach.com/recipes/chili-de-peru-e-feijao-de-baixo-indice-glicemico-com-abobrinha-assada

Low GI (24), high fiber and resistant starch feijão enlatado, lavado e escorrido

Adds flavor without affecting blood sugar caldo de legumes com baixo teor de sódio

Minimal amount for balance, can omit if desired açúcar mascavo

Instruções

Step 1

Preaqueça seu forno a 245°C. Unte levemente uma assadeira de vidro com spray de cozinha ou uma fina camada de azeite. Espalhe a abobrinha picada em uma única camada uniforme na assadeira, garantindo que os pedaços não se sobreponham para um assado ideal.

Step 2

Coloque a abobrinha no forno preaquecido e asse por 8 a 10 minutos, até que os pedaços fiquem levemente macios e desenvolvam bordas douradas claras. Este processo de assar concentra os sabores naturais do vegetal enquanto mantém suas propriedades de baixo índice glicêmico.

Step 3

Enquanto a abobrinha assa, aqueça o azeite em uma panela grande de ferro ou panela de sopa de fundo grosso em fogo médio-baixo. Adicione as cebolas picadas e refogue suavemente por 5 a 7 minutos, mexendo ocasionalmente, até que fiquem macias e desenvolvam uma cor dourada rica.

Step 4

Adicione o aipo e os pimentões picados à panela com as cebolas caramelizadas. Continue cozinhando por mais 4 a 5 minutos, mexendo frequentemente, até que os vegetais comecem a amolecer. O aipo deve permanecer levemente crocante para fornecer contraste de textura.

Step 5

Junte o alho picado, peru picado, pimenta em pó e sementes de cominho. Misture tudo bem para cobrir o peru e os vegetais com as especiarias aromáticas. Reduza o fogo para baixo, tampe a panela e deixe a mistura ferver suavemente por 5 minutos para permitir que os sabores se misturem.

Step 6

Adicione os tomates em cubos com seus sucos, feijão lavado, caldo de legumes e açúcar mascavo à panela. Mexa bem para combinar todos os ingredientes. Assim que a abobrinha terminar de assar, incorpore-a delicadamente à mistura do chili.

Step 7

Deixe o chili ferver suavemente, depois reduza o fogo para baixo. Tampe a panela e deixe cozinhar por 15 minutos, mexendo ocasionalmente para evitar que grude. Os sabores vão se aprofundar e o feijão vai absorver o caldo saboroso.

Step 8

Prove e ajuste os temperos se necessário. Sirva o chili quente em tigelas aquecidas imediatamente. Para controle ideal do açúcar no sangue, acompanhe com uma salada comida primeiro, e considere cobrir com uma colherada de iogurte grego em vez de creme azedo para proteína adicional.