

# 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](https://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 começem 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.