

Kycklingfajitas med lågt GI och fullkornstortillas

Färgglada mexikanskt inspirerade fajitas med mager kyckling, färgstarka paprikor och fiberrika fullkornstortillas för stabila blodsockernivåer.

Förberedelse: 15 min

Tillagning: 8 min

Totalt: 23 min

Portioner: 12

GL 10.7 / GI 28

Ingredienser

Low GI, adds acidity to slow digestion limejuice, nypress

Supports blood sugar regulation vitlöksklyftor, finhackade

May boost metabolism chilipulver

Anti-inflammatory spice mald spiskummin

Lean protein, zero glycemic impact kycklingbröstfiléer utan ben och skinn, skurna i 0,5 cm breda strimlor

Low GI vegetable, adds fiber stor lök, tunt skivad

Very low GI, high in vitamin C grön paprika, skuren i tunna strimlor

Very low GI, rich in antioxidants röd paprika, skuren i tunna strimlor

Medium GI (50-55), high fiber slows absorption fullkornstortillas, 20 cm

logifoodcoach.com/recipes/kycklingfajitas-med-lagt-gi-och-fullkornstortillas

Low GI, vegetable-based condiment färsk salsa

Minimal glycemic impact, adds creaminess fettfri gräddfil

Protein and fat slow carb absorption lättost riven cheddar

Instruktioner

Step 1

Förbered marinaden genom att vispa ihop limejuice, finhackad vitlök, chilipulver och mald spiskummin i en stor skål tills allt är väl blandat.

Step 2

Tillsätt kycklingstrimlorna till marinaden och blanda ordentligt så att varje bit är jämnt täckt. Låt marinera i rumstemperatur i 15 minuter medan du förbereder grönsakerna.

Step 3

Hetta upp en stor stekpanna eller grillpanna på medelhög värme. När den är het, lägg i de marinerade kycklingstrimlorna i ett enda lager, arbeta i omgångar om nödvändigt för att undvika trängsel.

Step 4

Stek kycklingen i cirka 3 minuter, rör om då och då, tills köttet inte längre är rosa och börjar få ljust gyllene kanter.

Step 5

Tillsätt den skivade löken och paprikastrimlorna till pannan med kycklingen. Fortsätt att steka i 3 till 5 minuter, rör ofta, tills grönsakerna är möra men fortfarande krispiga och kycklingen når en innetemperatur på 74°C.

Step 6

Medan fyllningen steks, värm fullkornstortillorna enligt anvisningarna på förpackningen, antingen i en torr stekpanna, mikrovågsugn eller inlindade i folie i en låg ugn.

Step 7

Fördela kyckling- och grönsaksblandningen jämnt mellan de 12 uppvärmda tortillorna, lägg cirka 1 dl fyllning längs mitten av varje tortilla.

Step 8

Toppa varje portion med 2 teskedar salsa, 2 teskedar fettfri gräddfil och 2 teskedar riven cheddarost. Rulla tortillorna tätt, vik in sidorna, och servera omedelbart. För bättre blodsockerkontroll, ät proteinet och grönsakerna först och avsluta sedan med tortillan.