

Tam buğday tortillalı düşük glisemik tavuklu fajita

Yalın tavuk, renkli biberler ve kan şekeri seviyesini dengede tutan lifli tam buğday tortillalarla hazırlanan canlı Meksika esintili fajitalar.

Hazırlık: 15 min

Piştirme: 8 min

Toplam: 23 min

Porsiyon: 12

GL 10.7 / GI 28

Malzemeler

Low GI, adds acidity to slow digestion taze sıkılmış limon suyu

Supports blood sugar regulation diş sarımsak, kıyılmış

May boost metabolism pul biber

Anti-inflammatory spice kimyon

Lean protein, zero glycemic impact kemikli ve derisiz tavuk göğsü, 0,5 cm kalınlığında şeritler halinde kesilmiş

Low GI vegetable, adds fiber büyük soğan, ince dilimlenmiş

Very low GI, high in vitamin C yeşil dolma biber, ince şeritler halinde kesilmiş

Very low GI, rich in antioxidants kırmızı dolma biber, ince şeritler halinde kesilmiş

Medium GI (50-55), high fiber slows absorption tam buğday tortillası, 20 cm çapında

Low GI, vegetable-based condiment taze salsa

Minimal glycemic impact, adds creaminess yağsız ekşi krema

logifoodcoach.com recipes tam buğday tortillalı düşük glisemik-tavuklu-fajita

Protein and fat slow carb absorption az yağlı rendelenmiş kaşar peyniri

Talimatlar

Step 1

Büyük bir karıştırma kabında limon suyu, kıyılmış sarımsak, pul biber ve kimyonu iyice karışana kadar çırparak marine sosunu hazırlayın.

Step 2

Tavuk göğsü şeritlerini marine sosuna ekleyin ve her parçanın eşit şekilde kaplanmasını sağlamak için iyice karıştırın. Sebzeleri hazırlarken oda sıcaklığında 15 dakika marine olmasını bekleyin.

Step 3

Büyük bir tavayı veya ızgara tavasını orta-yüksek ateşte ısıtın. Kızışınca, marine edilmiş tavuk şeritlerini tek tabaka halinde ekleyin, kalabalık olmaması için gerekirse partiler halinde çalışın.

Step 4

Tavuğu ara sıra karıştırarak yaklaşık 3 dakika pişirin, et artık pembe olmayıp hafif altın sarısı kenarlar oluşturmaya başlayana kadar.

Step 5

Dilimlenmiş soğanları ve dolma biber şeritlerini tavukla birlikte tavaya ekleyin. Sebzeler gevrek yumuşak olana ve tavuk iç sıcaklığı 74°C'ye (165°F) ulaşana kadar sık sık karıştırarak 3 ila 5 dakika daha pişirmeye devam edin.

Step 6

İç harç pişerken, tam buğday tortillalarını ambalaj talimatlarına göre kuru bir tavada, mikrodalgada veya düşük fırında folyoya sarılı olarak ısıtın.

Step 7

Tavuk ve sebze karışımını 12 ısıtılmış tortilla arasında eşit olarak bölün, her tortillanın ortasına yaklaşık yarım su bardağı iç harç yerleştirin.

logifoodcoach.com/recipes/tam-bugday-tortillali-dusuk-glisemik-tavuklu-fajita

Step 8

Her porsiyonun üzerine 2 çay kaşığı salsa, 2 çay kaşığı yağsız ekşi krema ve 2 çay kaşığı rendelenmiş kaşar peyniri ekleyin. Tortillaları yanlarını ie katlayarak sıkıca sarın ve hemen servis edin. Daha iyi kan şekerı kontrolü için önce protein ve sebzeleri yiyin, sonra tortilla ile bitirin.