

Düşük glisemik indeksli yeşil tavuklu chili ve beyaz fasulye

Kan şekerinizi yükseltmeyen, yağsız tavuk, lif açısından zengin beyaz fasulye ve ekşimsi salsa verde ile hazırlanan Meksika esintili bir çorba.

Hazırlık: 15 min

Pişirme: 36 min

Toplam: 51 min

Porsiyon: 6

GL 7.4 / GI 22

Malzemeler

Healthy monounsaturated fats slow glucose absorption sızma zeytinyağı

Low GI vegetable, adds fiber küçük boy sarı soğan, doğranmış

Very low GI, high in vitamin C yeşil biber, doğranmış

Capsaicin may improve insulin sensitivity jalapeño biberi, çekirdekleri çıkarılmış ve ince doğranmış

May help regulate blood sugar diş sarımsak, ince doğranmış

Choose low-sodium to control blood pressure tavuk suyu, tercihen az tuzlu

Low GI (35-40), high in resistant starch and fiber beyaz fasulye (barbunya, cannellini veya great northern), süzölmüş ve durulanmış

Lower sugar than tomato-based salsas salsa verde, ev yapımı veya marketten alınmış

Adds flavor without sugar konserve yeşil biberler

Lean protein stabilizes blood sugar kemikli ve derisiz tavuk göğsü, 5 cm küpler halinde kesilmiş logifoodcoach.com/recipes/dusuk-glisemik-indeksli-yesil-tavuklu-chili-ve-beyaz-fasulye

Anti-inflammatory spice kimyon

Metabolism-boosting properties acı biber tozu

Adjust to taste deniz tuzu

Vitamin C, brightens flavors taze limon suyu

Healthy fats further lower glycemic response olgun avokado, küp doğranmış, servis için

Antioxidants and fresh flavor taze kişniş, ince doğranmış, servis için

Talimatlar

Step 1

Sızma zeytinyağını büyük, kalın tabanlı bir tencerede veya döküm tencerede orta ateşte parıldayana kadar, yaklaşık 2 dakika ısıtın.

Step 2

Doğranmış sarı soğan ve yeşil biberi tencereye ekleyin. Sebzeleri ara sıra karıştırarak yumuşayana ve soğan saydam hale gelene kadar, yaklaşık 5 dakika soteleyin.

Step 3

İnce doğranmış jalapeño ve sarımsağı ekleyin, sarımsak kokulu ve aromatik hale gelene kadar bir dakika daha pişirin. Sarımsağın kahverengileşmemesine dikkat edin.

Step 4

Tavuk suyunu dökün, ardından süzölmüş beyaz fasulye, salsa verde, konserve yeşil biberler, küp doğranmış tavuk göğsü, kimyon, acı biber tozu ve deniz tuzunu ekleyin. Her şeyi iyice karıştırın.

Step 5

Ateşi yükseltin ve çorbayı kaynatın. Kaynamaya başladığında, hafif kaynamayı sürdürmek için ateşi orta-düşüğe alın.

Step 6

Tencerenin kapağını yarı kapalı bırakın ve ara sıra karıştırarak tavuk tamamen pişene ve yumuşayana kadar 30 dakika kaynatın. Tavuğun iç sıcaklığı 75°C'ye ulaşmalıdır.

Step 7

Tencereyi ateşten alın ve taze limon suyunu ekleyin. Tadına bakın ve gerekirse ilave tuz ile baharatı ayarlayın.

Step 8

Sıcak çorbayı tek tek kaselere kepçeyle alın ve her porsiyonun üzerine küp doğranmış avokado ve ince doğranmış taze kişniş koyun. En iyi kan şekeri kontrolü için avokadolu çorbayı yavaşça yiyin ve glikoz emilimini daha da dengelemek için önce küçük bir yeşil salata yemeyi düşünün.