

Düşük Glisemik İndeksli Yeşil Tavuklu Chili ve Beyaz Fasulye

Yağsız tavuk, lif açısından zengin beyaz fasulye ve canlı yeşil biberlerle hazırlanan, ekşimsi tomatillo çorbasında sunulan kan şekerine dost Meksika esintili bir çorba.

Hazırlık: 15 min

Piştirme: 36 min

Toplam: 51 min

Porsiyon: 6

GL 7.4 / GI 22

Malzemeler

Heart-healthy fat that slows glucose absorption sızma zeytinyağı

Low GI vegetable, adds flavor without spiking blood sugar küçük sarı soğan, doğranmış

Very low glycemic impact, high in vitamin C yeşil biber, doğranmış

Capsaicin may improve insulin sensitivity jalapeno biberi, çekirdeği çıkarılmış ve ince doğranmış

May help regulate blood sugar levels diş sarımsak, ince doğranmış

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

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

Tomatillo-based, lower glycemic than tomato sauces salsa verde, ev yapımı veya hazır

Minimal carbohydrates, adds depth of flavor konserve yeşil biber

Lean protein with zero glycemic impact kemikli derisiz tavuk göğsü, 5 cm küpler halinde kesilmiş logifoodcoach.com/recipes/dusuk-glisemik-indeksli-yesil-tavuklu-chili-ve-beyaz-fasulye

May help improve glycemic control kimyon

Adds warmth without affecting blood sugar toz biber

Adjust to taste, use less if watching sodium deniz tuzu

Citric acid may lower glycemic response taze limon suyu (1 limondan)

Healthy fats slow glucose absorption significantly olgun avokado, doğranmış, servis için

Fresh herb with negligible carbohydrates 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. Bu sağlıklı yağ çorbanızın lezzetli tabanını oluşturacaktır.

Step 2

Doğranmış sarı soğan ve yeşil biberi tencereye ekleyin. Sebzeleri ara sıra karıştırarak yumuşayana ve soğan saydam hale gelene kadar, yaklaşık 5-6 dakika soteleyin. Bu düşük glisemik sebzeler kan şekerini yükseltmeden lif sağlar.

Step 3

İnce doğranmış jalapeno ve sarımsağı ekleyin, kokusu çıkana kadar bir dakika daha pişirin. Açığa çıkan aromatik bileşikler lezzet profilini derinleştirirken jalapeñodaki kapsaisin insülin duyarlılığını iyileştirmeye yardımcı olabilir.

Step 4

Tavuk suyunu dökün, ardından süzölmüş beyaz fasulye, salsa verde ve konserve yeşil biberleri ekleyin. Tüm malzemeleri iyice karıştırın. Beyaz fasulye, kan şekeri seviyelerini dengede tutan dirençli nişasta ve çözünür lif sağlar.

Step 5

Küp şeklinde kesilmiş tavuk göğsü, kimyon, toz biber ve deniz tuzunu tencereye ekleyin. Her şeyi karıştırın, ardından sıvı yükselmeye başlayana kadar kısık ateşte kaynatın ve beyaz köpükleri çıkarın. Kaynatma süresi 10-15 dakikadır.

Step 6

Kaynamaya başladığında, hafif kaynamayı sürdürmek için ısıyı orta-düşüğe indirin. Kısmen kapaklı olarak 30 dakika, ara sıra karıştırarak tavuk pişene ve yumuşayana kadar pişirin. Tavuk 75°C iç sıcaklığa ulaşmalıdır.

Step 7

Tencereyi ateşten alın ve taze limon suyunu karıştırın. Sitrik asit lezzetleri canlandırır ve öğünün glisemik tepkisini dengelemeye yardımcı olabilir.

Step 8

Çorbayı servis kaselerine paylaşın ve her porsiyonun üzerine bol miktarda doğranmış avokado ve ince doğranmış taze kişniş koyun. Avokadodan gelen sağlıklı yağlar glikoz emilimini yavaşlatmak için çok önemlidir—optimal kan şekeri yönetimi için bu adımı atlamayın.