

Sopa Baja en Índice Glucémico de Calabacín, Guisantes y Alubias Blancas con Pesto de Albahaca

Una sopa rica en fibra y amiga de los niveles de azúcar en sangre que combina calabacines tiernos, guisantes dulces y cremosas alubias cannellini en un caldo aromático de pesto de albahaca.

Preparación: 10 min

Cocción: 15 min

Total: 25 min

Porciones: 4

GL 6.6 / GI 34

Ingredientes

Healthy monounsaturated fat slows glucose absorption aceite de oliva virgen extra

Supports insulin sensitivity diente de ajo, finamente laminado

Very low GI, high in soluble fiber and water content calabacines, cortados en cuartos a lo largo y picados

Low-medium GI (48), good protein and fiber source guisantes congelados

Excellent low GI (31), rich in resistant starch alubias cannellini, escurridas y enjuagadas

Choose low-sodium to control blood pressure caldo de verduras caliente, bajo en sodio

Adds healthy fats and flavor without sugar pesto de albahaca

Instrucciones

Step 1

Coloca una cacerola grande o olla de sopa a fuego medio y añade el aceite de oliva. Deja que se caliente durante unos 30 segundos hasta que brille ligeramente.

Step 2

Añade el ajo laminado al aceite calentado y saltea durante 20-30 segundos, removiendo constantemente, hasta que esté fragante pero no dorado. Ten cuidado de no quemar el ajo ya que puede volverse amargo.

Step 3

Añade los calabacines picados a la olla y remueve para cubrirlos con el aceite infusionado con ajo. Cocina durante 3-4 minutos, removiendo ocasionalmente, hasta que los calabacines comiencen a ablandarse y se vuelvan ligeramente translúcidos en los bordes.

Step 4

Incorpora los guisantes congelados y las alubias cannellini escurridas, mezclando todo bien. Vierte el caldo de verduras caliente y lleva la mezcla a un hervor suave.

Step 5

Reduce el fuego a medio-bajo y cocina a fuego lento durante 3-4 minutos hasta que los guisantes estén tiernos y de un verde brillante, y todas las verduras estén cocidas pero retengan algo de textura.

Step 6

Retira la olla del fuego e incorpora el pesto de albahaca hasta que esté distribuido uniformemente en toda la sopa. Sazona con pimienta negra recién molida y una pizca de sal marina al gusto.

Step 7

Vierte la sopa en cuencos calentados y sirve inmediatamente. Para un control óptimo del azúcar en sangre, come esta sopa antes que pan u otros carbohidratos. La sopa también puede enfriarse y almacenarse en un recipiente hermético en el refrigerador hasta 4 días, o congelarse hasta 3 meses.