

Sopa de zanahoria asada baja en índice glucémico con coliflor

Sopa cremosa de zanahoria asada mejorada con coliflor para reducir el impacto glucémico. Sabores ricos y reconfortantes sin el pico de azúcar en sangre—comida perfecta para sentirse bien.

Preparación: 15 min Cocción: 50 min Total: 65 min Porciones: 4

GL 5.2 / GI 26

Ingredientes

Cut into 1/2-inch pieces for even roasting 450 g de zanahorias, peladas y cortadas en diagonal

Lowers glycemic load while adding creaminess 450 g de floretes de coliflor

Healthy fats slow glucose absorption 3 cucharadas de aceite de oliva extra virgen, divididas

Plus more to taste 3/4 cucharadita de sal marina fina, dividida

Provides aromatic base 1 cebolla amarilla mediana, picada

May support healthy insulin function 2 dientes de ajo, picados

Anti-inflammatory spice 1/2 cucharadita de cilantro molido

Supports metabolic health 1/4 cucharadita de comino molido

Use low-sodium for better control 4 tazas de caldo de verduras bajo en sodio y coliflor

Adjusts consistency 2 tazas de agua

Adds richness and slows digestion 1 a 2 cucharadas de mantequilla sin sal

Brightens flavor and may lower glycemic response 1 1/2 cucharaditas de jugo de limón fresco

Instrucciones

Step 1

Precalienta tu horno a 200°C. Forra una bandeja grande para hornear con bordes con papel pergamino. Prepara las zanahorias pelándolas y cortándolas en diagonal en trozos de 1 cm de grosor. Corta la coliflor en floretes de tamaño similar para un asado uniforme.

Step 2

Extiende las zanahorias y la coliflor en la bandeja preparada. Rocía con 2 cucharadas de aceite de oliva y espolvorea con 1/2 cucharadita de sal. Mezcla todo hasta que las verduras estén uniformemente cubiertas, luego acomoda en una sola capa sin amontonar. Asa durante 30-35 minutos, volteando a la mitad, hasta que las verduras estén caramelizadas en los bordes y tiernas al pincharlas con un tenedor.

Step 3

Mientras las verduras se asan, calienta la cucharada restante de aceite de oliva en una olla grande o cacerola para sopa a fuego medio. Añade la cebolla picada y 1/4 cucharadita de sal. Saltea durante 5-7 minutos, revolviendo ocasionalmente, hasta que la cebolla se vuelva suave y translúcida.

Step 4

Añade el ajo picado, el cilantro molido y el comino a la olla. Revuelve constantemente durante 30-60 segundos hasta que las especias se vuelvan aromáticas y cubran las cebollas. Vierte el caldo de verduras y el agua, raspando cualquier trozo dorado sabroso del fondo de la olla con una cuchara de madera.

Step 5

Transfiere las zanahorias y la coliflor asadas a la olla. Lleva la mezcla a ebullición a fuego alto, luego reduce a fuego lento suave. Cocina sin tapar durante 15 minutos para permitir que los sabores se mezclen y las verduras se ablanden completamente.

Step 6

Retira la olla del fuego y deja enfriar durante 5 minutos. Trabajando en tandas si es necesario, transfiere cuidadosamente la sopa a una licuadora de alta velocidad (no llenes más allá de la línea máxima). Añade la mantequilla y el jugo de limón. Licúa a alta velocidad durante 1-2 minutos hasta que esté completamente suave y cremosa.

Step 7

Prueba y ajusta los condimentos, añadiendo más sal, pimienta negra, jugo de limón para brillo, o una cucharada adicional de mantequilla para mayor riqueza. Licúa brevemente para incorporar. Sirve caliente, decorada con hierbas frescas, un chorrito de aceite de oliva o semillas tostadas si lo deseas.

Step 8

Guarda las sobras en un recipiente hermético en el refrigerador hasta por 4 días, o congela en porciones hasta por 3 meses. Para un mejor manejo del azúcar en sangre, acompaña con una fuente de proteína y come después de consumir una pequeña ensalada o verduras sin almidón.