

Sopa de zanahoria asada con comino apta para el azúcar en sangre

Sopa cremosa de zanahoria asada diseñada para mantener estable el azúcar en sangre. Las zanahorias ricas en fibra combinadas con grasas saludables crean una comida satisfactoria y de bajo índice glucémico que no dispara la glucosa.

Preparación: 15 min

Cocción: 50 min

Total: 65 min

Porciones: 4

GL 7.5 / GI 27

Ingredientes

Low GI vegetable, high in fiber and beta-carotene zanahorias, peladas y cortadas en diagonal

Healthy fat that slows glucose absorption aceite de oliva virgen extra, dividido

sal marina fina, dividida

Low GI, adds flavor and prebiotic fiber cebolla amarilla, picada

May support healthy glucose metabolism dientes de ajo, prensados o picados

Anti-inflammatory spice cilantro molido

May help regulate blood sugar comino molido

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

agua

Adds richness and slows digestion mantequilla sin sal

May improve insulin sensitivity jugo de limón fresco

Enhances nutrient absorption pimienta negra recién molida

Instrucciones

Step 1

Precalienta tu horno a 200°C y prepara una bandeja grande para hornear con borde con papel de hornear. Pela las zanahorias y córtalas en diagonal en trozos de un centímetro y medio de grosor para maximizar la superficie de caramelización mientras mantienes la estructura de fibra.

Step 2

Coloca los trozos de zanahoria en la bandeja preparada, rocía con 2 cucharadas de aceite de oliva y espolvorea con la mitad de la sal. Mezcla suavemente para cubrir uniformemente, luego extiende en una sola capa sin amontonar. Asa durante 30-40 minutos, volteando a la mitad, hasta que los bordes estén dorados y las zanahorias se perforen fácilmente con un tenedor.

Step 3

Mientras las zanahorias se asan, calienta la cucharada restante de aceite de oliva en una olla grande para sopa u olla holandesa a fuego medio. Añade la cebolla picada con una pizca de sal y saltea durante 6-8 minutos, revolviendo ocasionalmente, hasta que esté suave y translúcida pero no dorada.

Step 4

Incorpora el ajo picado, el cilantro molido y el comino, cocinando durante unos 45 segundos mientras revuelves constantemente hasta que esté maravillosamente aromático. Vierte el caldo de verduras y el agua, raspando cualquier trozo sabroso del fondo de la olla con una cuchara de madera.

Step 5

Transfiere las zanahorias asadas directamente a la olla con la mezcla de caldo. Lleva todo a ebullición a fuego alto, luego reduce a fuego lento suave. Deja que la sopa cocine sin tapar durante 15 minutos, permitiendo que los sabores se mezclen y desarrollen complejidad.

Step 6

Retira la olla del fuego y deja enfriar durante 5 minutos para licuar de forma segura. Trabajando en tandas si es necesario, transfiere cuidadosamente la sopa a una licuadora de alta velocidad, llenando no más de la mitad para evitar derrames. Añade la mantequilla, el jugo de limón y la pimienta negra.

Step 7

Licúa a alta velocidad hasta que esté completamente suave y aterciopelada, unos 60-90 segundos. Prueba y ajusta el sazón con sal, pimienta o jugo de limón adicional según deseas. Para una riqueza extra que estabilice aún más la respuesta del azúcar en sangre, puedes añadir media cucharada adicional de mantequilla si lo prefieres.

Step 8

Sirve la sopa caliente, idealmente después de comer una pequeña porción de verduras sin almidón o proteína para optimizar la respuesta de glucosa. Guarda las sobras en recipientes herméticos en el refrigerador hasta por 4 días, o congela en porciones individuales hasta por 3 meses para comidas convenientes y aptas para el azúcar en sangre.