

# Sopa de frijoles negros en olla de cocción lenta con optimización de bajo índice glucémico

Una sopa de frijoles negros amigable con el azúcar en sangre, repleta de fibra y proteína vegetal. Esta abundante comida vegetariana proporciona energía sostenida sin picos de glucosa.

Preparación: 20 min

Cocción: 120 min

Total: 140 min

Porciones: 8

GL 12.3 / GI 26

## Ingredientes

**Three 15-oz cans; GI: 30 (low); excellent fiber and resistant starch source** frijoles negros, escurridos y enjuagados

**One 4-oz can; adds flavor without affecting blood sugar** chiles verdes

**Choose low-sodium variety without added sugars** salsa con trozos

**Low-sodium preferred; liquid base** caldo de verduras

**GI: 10 (low); provides prebiotic fiber** cebolla blanca, finamente picada

**Supports insulin sensitivity and adds depth** ajo, picado

**May help improve glucose metabolism** comino molido  
logifoodcoach.com/recipes/sopa-de-frijoles-negros-en-olla-de-coccion-lenta-con-optimizacion-de-bajo-indice-

**Capsaicin supports metabolic health** <sup>glucemico</sup>chile en polvo

**Adds color and antioxidants** pimentón

---

**Adjust to taste preference** sal

---

**Enhances nutrient absorption** pimienta negra molida

---

## Instrucciones

---

### Step 1

Agrega los frijoles negros escurridos y enjuagados al recipiente de tu olla de cocción lenta. Enjuagar elimina el exceso de sodio y mejora la digestibilidad.

### Step 2

Agrega los chiles verdes, la salsa con trozos, el caldo de verduras, la cebolla picada y el ajo picado a la olla de cocción lenta con los frijoles.

### Step 3

Espolvorea el comino, el chile en polvo, el pimentón, la sal y la pimienta negra. Revuelve todo bien para asegurar que las especias estén distribuidas uniformemente en la mezcla.

### Step 4

Cubre la olla de cocción lenta con la tapa y configura a fuego alto. Cocina durante 2 horas, revolviendo una vez a la mitad del tiempo (después de 1 hora) para evitar que se pegue y asegurar una cocción uniforme.

### Step 5

Una vez completada la cocción, retira la tapa y revuelve bien la sopa. Con cuidado, saca 3 tazas de la mezcla de sopa y transfírelas a una licuadora de alta velocidad.

### Step 6

Licúa la sopa reservada hasta que esté completamente suave y cremosa, aproximadamente 30-45 segundos. Esta porción en puré le dará a la sopa una textura lujosa mientras se mantienen algunos frijoles enteros para fibra y saciedad.

---

### Step 7

Vierte el puré de frijoles suave de vuelta a la olla de cocción lenta y revuelve bien para combinar con la sopa restante con trozos. El resultado debe ser una sopa cremosa con trozos de frijoles visibles.

### Step 8

Sirve caliente en porciones de 1.5 tazas, cubierta con guarniciones amigables con el azúcar en sangre como aguacate picado, una cucharada de yogur griego, cilantro fresco o verduras sin almidón asadas como pimientos, calabacín o coliflor. Para un control glucémico óptimo, acompaña con un lado de hojas verdes aderezadas con aceite de oliva y come las verduras primero.