

Minestrone amigable con el azúcar en sangre con limón y hierbas

Una sopa nutritiva llena de vegetales diseñada para energía constante. Legumbres ricas en fibra y vegetales sin almidón crean una comida satisfactoria de bajo índice glucémico perfecta para cualquier momento del día.

Preparación: 10 min

Cocción: 35 min

Total: 45 min

Porciones: 6

GL 15.0 / GI 23

Ingredientes

cebolla amarilla, picada

dientes de ajo, picados finamente

zanahorias, rebanadas

aceite de oliva extra virgen

concentrado de tomate

tomates picados enlatados con sus jugos

frijoles rojos, enjuagados y escurridos

garbanzos, enjuagados y escurridos

mezcla de condimentos italianos

logifoodcoach.com/recipes/minestrone-amigable-azucar-sangre-limon-hierbas

caldo de vegetales bajo en sodio

calabacín, cortado en cuartos de rodaja

ejotes congelados

jugo de limón fresco

perejil fresco, picado

Instrucciones

Step 1

Prepara tus vegetales picando la cebolla amarilla en trozos pequeños, picando finamente los dientes de ajo, y rebanando las zanahorias en rodajas de aproximadamente medio centímetro de grosor. Reserva mientras calientas tu olla para sopa.

Step 2

Calienta el aceite de oliva en una olla grande de fondo grueso a fuego medio. Añade la cebolla picada, el ajo picado finamente y las zanahorias rebanadas. Cocina, revolviendo ocasionalmente, durante aproximadamente 5 minutos hasta que la cebolla se vuelva translúcida y se ablande. Esta base aromática construye sabor mientras mantiene el impacto glucémico bajo.

Step 3

Incorpora el concentrado de tomate y continúa cocinando durante 2-3 minutos, permitiendo que se caramelize ligeramente y cubra los vegetales. Esto profundiza el sabor umami. Observa cuidadosamente para evitar que se queme, revolviendo frecuentemente mientras la pasta se oscurece.

Step 4

Escurre y enjuaga bien tanto los frijoles rojos como los garbanzos bajo agua fría. Añádelos a la olla junto con toda la lata de tomates picados con sus jugos, los condimentos italianos y el caldo de vegetales. Revuelve todo hasta que esté bien combinado, luego cubre con una tapa y lleva a un hervor suave.

Step 5

Reduce el fuego para mantener un hervor constante y cocina tapado durante 20 minutos, revolviendo cada 5-7 minutos. Esto permite que los sabores se mezclen mientras las zanahorias se ablandan y las legumbres liberan sus almidones, creando un caldo naturalmente espeso y satisfactorio.

Step 6

Mientras la sopa hierve a fuego lento, corta el calabacín a lo largo en cuartos, luego corta transversalmente en trozos del tamaño de un bocado. Después del hervor de 20 minutos, añade los trozos de calabacín y los ejotes congelados directamente a la olla sin descongelar. Revuelve bien y continúa hirviendo a fuego lento sin tapar durante 5-10 minutos hasta que el calabacín esté tierno pero aún mantenga su forma.

Step 7

Retira del fuego e incorpora el jugo de limón fresco y el perejil picado. Prueba y ajusta el sazón con sal adicional si es necesario, aunque el caldo y los vegetales típicamente proporcionan suficiente sodio. Sirve caliente en tazones hondos, disfrutando los vegetales primero para maximizar los beneficios sobre el azúcar en sangre. Guarda las sobras en recipientes herméticos hasta por 5 días.