

Sopa de Champiñones y Cebada Perlada

Baja en Glucemia

Una sopa vegetariana amiga del azúcar en sangre, repleta de cebada rica en fibra y champiñones umami que te mantienen saciado sin picos de glucosa.

Preparación: 30 min

Cocción: 30 min

Total: 60 min

Porciones: 6

GL 4.6 / GI 21

Ingredientes

Soak in hot water to rehydrate; reserve soaking liquid for depth of flavor champiñones porcini secos

Healthy monounsaturated fat that slows glucose absorption aceite de oliva virgen extra

Low GI aromatic base; contains chromium which supports insulin function cebolla mediana, finamente picada

Moderate GI when cooked in soup; fiber content helps moderate glucose impact zanahorias grandes, cortadas en dados

May help improve insulin sensitivity dientes de ajo, finamente picados

Anti-inflammatory herb that may support metabolic health romero fresco, picado, o seco

Very low GI; high in fiber and protein with minimal carbohydrate impact champiñones frescos de castaña, finamente picados

Use low-sodium variety to control blood pressure alongside blood sugar caldo de verduras bajo en sodio

Adds depth; alcohol content cooks off, minimal glycemic impact vino marsala seco o jerez seco

Concentrated tomato flavor; low GI and rich in lycopene puré de tomate

Excellent low-GI grain (GI=28); high in soluble fiber that stabilizes blood sugar cebada perlada

Optional; adds protein and fat which further lowers the meal's glycemic response queso Parmesano recién rallado, para servir

Instrucciones

Step 1

Coloca los champiñones porcini secos en un cuenco resistente al calor y cúbrelos con 250ml de agua recién hervida. Déjalos reposar durante 25 minutos, permitiendo que los champiñones se rehidraten completamente y liberen su sabor terroso en el líquido.

Step 2

Mientras los porcini se remojan, calienta el aceite de oliva en una olla grande y pesada a fuego medio. Añade la cebolla picada, zanahorias, ajo picado y romero. Sazona con una pizca de sal marina y pimienta negra recién molida. Sofríe durante 5 minutos, revolviendo ocasionalmente, hasta que las verduras se ablanden y se vuelvan aromáticas.

Step 3

Cuela los champiñones porcini rehidratados a través de un colador de malla fina forrado con gasa o un filtro de café, reservando cuidadosamente cada gota del líquido de remojo sabroso. Pica finamente los champiñones porcini ablandados y reserva.

Step 4

Añade tanto los porcini picados como los champiñones frescos de castaña a la olla con las verduras ablandadas. Aumenta ligeramente el calor y cocina durante 5 minutos, revolviendo frecuentemente, hasta que los champiñones frescos liberen su humedad y comiencen a dorarse en los bordes.

logifoodcoach.com/recipes/sopa-champiñones-cebada-perlada-baja-glucemia

Step 5

Vierte el caldo de verduras, el líquido reservado de remojo de porcini, vino marsala (si lo usas) y puré de tomate. Revuelve bien para combinar. Añade la cebada perlada enjuagada y lleva la mezcla a un hervor vigoroso a fuego alto.

Step 6

Una vez que hierva, reduce el calor a bajo y mantén un hervor suave. Cocina sin tapar durante 30 minutos, revolviendo ocasionalmente, hasta que la cebada perlada esté tierna y haya absorbido gran parte del líquido. La cebada debe estar blanda pero aún tener una textura agradable y ligeramente masticable.

Step 7

Verifica la consistencia de la sopa. Si se ha vuelto demasiado espesa, añade caldo de verduras adicional o agua, 100ml a la vez, hasta alcanzar la consistencia deseada. Prueba y ajusta el condimento con sal y pimienta adicional según sea necesario.

Step 8

Vierte la sopa caliente en cuencos precalentados. Si lo deseas, espolvorea queso Parmesano recién rallado sobre cada porción. Para un control óptimo del azúcar en sangre, considera comer una pequeña ensalada antes de la sopa, y combina con una proteína magra si lo deseas. La sopa se conserva bien en el refrigerador hasta 4 días y se congela hermosamente hasta 3 meses.