

Sopa de pollo con fideos de calabacín baja en índice glucémico

Una sopa nutritiva de caldo de huesos con pollo tierno y fideos espiralizados de calabacín, perfecta para equilibrar el azúcar en sangre y la salud intestinal sin picos de carbohidratos.

Preparación: 20 min

Cocción: 480 min

Total: 500 min

Porciones: 22

GL 1.4 / GI 11

Ingredientes

1 gallina de campo o pollo para asar

3 zanahorias medianas

4 tallos de apio

1 cebolla grande

2 manojo de perejil fresco, atados con hilo de cocina

6 hojas de laurel

granos de pimienta negra enteros

2 anises estrellados enteros

2 cajas de caldo de pollo, sodio regular

calabacín, espiralizado en fideos (1 por persona),
logifoodcoach.com/recipes/sopa-de-pollo-con-fideos-de-calabacin-baja-en-indice-glucemico

sal marina al gusto

Instrucciones

Step 1

Coloca el pollo entero en una olla grande. Corta las zanahorias y el apio en trozos grandes de unos 8 centímetros y distribúyelos alrededor del pollo. Corta la cebolla en cuartos y añádela a la olla.

Step 2

Agrupa las ramitas de perejil juntas y átalas bien con hilo de cocina, luego colócalas en la olla junto con las hojas de laurel. Llena dos infusores de té o bolas de especias con granos de pimienta negra y anís estrellado, luego sumérgelos en la olla. Si no tienes infusores, añade las especias directamente, las colarás después.

Step 3

Vierte ambas cajas de caldo de pollo sobre los ingredientes, luego añade suficiente agua filtrada para cubrir apenas todo en la olla. Lleva a ebullición fuerte a fuego alto, luego reduce inmediatamente a fuego lento suave. Tapa y mantén un hervor suave durante 8 horas, revisando ocasionalmente para asegurar que el nivel de líquido se mantenga consistente.

Step 4

Después del hervor largo, retira cuidadosamente el pollo a un plato grande usando pinzas y una espumadera. Retira cualquier espuma o grasa de la superficie del caldo con un cucharón. Para un caldo más claro, cuela el líquido a través de un colador de malla fina en una olla limpia, descartando las verduras y aromáticos.

Step 5

Una vez que el pollo esté lo suficientemente frío para manipular, desmenuza la carne de los huesos usando dos tenedores, descartando la piel, los huesos y el cartílago. Prueba el caldo y ajusta la sazón con sal marina según sea necesario, debe estar rico y sabroso.

Step 6

Cuando estés listo para servir, seca suavemente los fideos espiralizados de calabacín con toallas de papel para eliminar el exceso de humedad. Divide los fideos crudos entre los platos de servir, cubre con el pollo desmenuzado, luego vierte el caldo caliente sobre todo. El calor del caldo cocinará perfectamente los fideos de calabacín mientras preserva su textura y nutrientes.

Step 7

Sirve inmediatamente mientras esté caliente. Guarda el caldo y el pollo sobrantes por separado de los fideos crudos de calabacín en recipientes herméticos en el refrigerador hasta por 5 días, o congela hasta por 3 meses. Siempre añade fideos frescos de calabacín justo antes de servir para mantener la textura óptima y los beneficios glucémicos.