

# Sopa de pollo y arroz de coliflor de bajo índice glucémico

*Una sopa nutritiva y amigable con el azúcar en sangre que incluye pollo tierno y arroz de coliflor en un caldo sabroso con hierbas que no elevará tus niveles de glucosa.*

Preparación: 10 min

Cocción: 22 min

Total: 32 min

Porciones: 4

GL 1.1 / GI 25

## Ingredientes

**Heart-healthy monounsaturated fat, helps slow glucose absorption** aceite de aguacate

**Low GI vegetable, high in fiber** tallos de apio, picados

**Contains chromium which supports insulin function** cebollas picadas

**May help improve insulin sensitivity** dientes de ajo, picados

**Anti-inflammatory herb** hojas de tomillo seco

**Adds flavor without affecting blood sugar** pimentón

**Provides savory base without carbohydrates** caldo de pollo, bajo en sodio

**Protein and healthy fats slow glucose absorption** muslos de pollo sin hueso y sin piel, en cubos

**GI of ~15, excellent low-carb rice substitute** coliflor rallada

**Season to taste, no glycemic impact** sal y pimienta negra

## Instrucciones

---

### Step 1

Coloca una olla grande para sopa u horno holandés a fuego medio y agrega el aceite de aguacate. Deja que se caliente durante unos 30 segundos hasta que brille.

### Step 2

Agrega el apio y las cebollas picadas a la olla. Sazona generosamente con sal y pimienta negra recién molida. Saltea los vegetales, revolviendo ocasionalmente, durante aproximadamente 5 minutos hasta que se ablanden y las cebollas se vuelvan transparentes.

### Step 3

Incorpora el ajo picado, el tomillo seco y el pimentón. Continúa cocinando durante 1 minuto, revolviendo constantemente, hasta que el ajo se vuelva fragante y las especias estén bien distribuidas entre los vegetales.

### Step 4

Vierte el caldo de pollo y aumenta el fuego a medio-alto. Lleva la mezcla a hervor, lo que debería tomar unos 3-4 minutos.

### Step 5

Agrega los cubos de muslo de pollo al caldo hirviendo. Reduce el fuego para mantener un hervor suave. Cocina durante 8 minutos, revolviendo ocasionalmente para asegurar una cocción uniforme.

### Step 6

Agrega la coliflor rallada a la sopa y mezcla bien para combinar. Continúa cocinando a fuego lento durante 4 minutos adicionales hasta que la coliflor esté tierna pero no blanda y el pollo esté completamente cocido sin partes rosadas.

## **Step 7**

Prueba la sopa y ajusta la sazón con sal y pimienta adicional según sea necesario. Para un manejo óptimo del azúcar en sangre, sirve inmediatamente en tazones calientes. Considera comer primero los vegetales y la proteína, luego terminar con el caldo.