

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

logifoodcoach.com/recipes/sopa-de-pollo-y-arroz-de-coliflor-de-bajo-indice-glucemico

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.