

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 24

Ingredientes

Heart-healthy monounsaturated fat that doesn't affect blood sugar aceite de aguacate

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

Low to medium GI, adds flavor and antioxidants cebolla amarilla, finamente picada

To taste sal de mar

To taste pimienta negra

Low GI, supports insulin sensitivity dientes de ajo, picados

Anti-inflammatory herb hojas de tomillo seco

Adds color and antioxidants pimentón

Choose organic, low-sodium for best results caldo de pollo bajo en sodio

Higher fat content than breast, better for satiety muslos de pollo sin hueso y sin piel, cortados en trozos pequeños

Very low GI alternative to rice, approximately GI 15 coliflor rallada

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 picado y las cebollas a la olla. Sazona generosamente con sal y pimienta negra. Saltea los vegetales, revolviendo ocasionalmente, durante aproximadamente 5 minutos hasta que se ablanden y las cebollas se vuelvan translúcidas.

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 aromático 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 un hervor fuerte, lo que debería tomar unos 3-4 minutos.

Step 5

Agrega los muslos de pollo en cubos al caldo hirviendo. Reduce el fuego a medio-bajo para mantener un hervor suave. Cocina durante 8 minutos, revolviendo ocasionalmente.

Step 6

Agrega la coliflor rallada a la sopa y revuelve 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 el manejo del azúcar en sangre, sirve inmediatamente mientras esté caliente, comiendo primero los vegetales y el caldo, seguido de la proteína. Guarda las sobras en un recipiente hermético en el refrigerador hasta por 4 días.