

Receta de Gazpacho Español Bajo en IG con Pimientos Frescos

Una sopa fría vibrante y amiga del control glucémico, repleta de antioxidantes y fibra. Este clásico español refrescante aporta vitamina C sin elevar la glucosa. Rinde 1-2 porciones.

Preparación: 8 min

Cocción: 2 min

Total: 10 min

Porciones: 1

GL 7.2 / GI 25

Ingredientes

Choose unsweetened varieties; tomatoes have low GI due to fiber and acidity passata (puré de tomate)

Excellent source of vitamin C; very low glycemic impact pimiento rojo, sin semillas y picado

Capsaicin may support metabolic health chile rojo, sin semillas y picado

Contains allicin which may help regulate blood sugar diente de ajo, machacado

Acidity helps lower glycemic response vinagre de jerez

Citrus acids moderate glucose absorption jugo de lima fresco

Instrucciones

Step 1

Prepara todas las verduras quitando las semillas y picando toscamente el pimiento rojo en trozos. Retira las semillas del chile y pícalo finamente. Pela y machaca el diente de ajo.

logifoodcoach.com/recipes/gazpacho-espanol-frio-con-pimientos-frescos

Step 2

Vierte la passata en tu recipiente de licuadora o un recipiente alto adecuado para una licuadora de inmersión.

Step 3

Añade el pimiento rojo picado, el chile y el ajo machacado a la passata.

Step 4

Mide y añade el vinagre de jerez y el jugo de lima recién exprimido de media lima a la mezcla.

Step 5

Añade el aceite de oliva virgen extra, sal marina y una pizca de pimienta negra recién molida a la mezcla.

Step 6

Licúa a velocidad alta durante 45-60 segundos hasta que esté completamente suave y no queden trozos de verdura. La mezcla debe ser sedosa y bien emulsionada.

Step 7

Prueba y ajusta el condimento con sal marina adicional y pimienta negra recién molida según lo desees.

Step 8

Para un control óptimo del azúcar en sangre, enfría el gazpacho en el refrigerador durante al menos 15 minutos antes de servir, o sírvelo inmediatamente sobre cubos de hielo.

Step 9

Vierte en un cuenco enfriado y disfruta como una comida ligera. Para un mejor control glucémico, acompaña con una fuente de proteína como camarones a la parrilla o consume como entrada antes de tu plato principal para ayudar a moderar la respuesta glucémica de toda tu comida.