

Sopa dorada de guisantes partidos con crema de cebollino

Una sopa aterciopelada de guisantes partidos, rica en fibra, que mantiene el azúcar en sangre estable mientras brinda un reconfortante sabor. Perfecta para planificar comidas aptas para diabéticos.

Preparación: 15 min

Cocción: 75 min

Total: 90 min

Porciones: 4

GL 16.0 / GI 46

Ingredientes

divided for cream and garnish cebollino fresco, picado grueso, más extra para decorar

for chive cream yogur natural sin grasa

adds tang to cream suero de leche bajo en grasa

minimal amount for balance azúcar granulada

pinch for seasoning sal

heart-healthy fat aceite de oliva extra virgen

aromatic base cebolla amarilla, picada

adds natural sweetness zanahoria grande, pelada y picada

aromatic depth dientes de ajo, picados

low GI protein source guisantes partidos amarillos o verdes secos, enjuagados

cooking liquid agua filtrada

flavor base caldo de vegetales bajo en sodio

seasoning pimienta negra recién molida

protein garnish jamón magro, picado

Instrucciones

Step 1

Prepara la crema de cebollino combinando el cebollino picado, yogur sin grasa, suero de leche, eritritol (o endulzante sin azúcar) y una pizca de sal en un procesador de alimentos pequeño o licuadora. Pulsa hasta que la mezcla esté suave y uniformemente verde.

Transfiere a un recipiente tapado y refrigerá mientras preparas la sopa para permitir que los sabores se mezclen.

Step 2

Calienta el aceite de oliva en una cacerola grande de fondo grueso a fuego medio. Añade la cebolla picada y cocina, revolviendo ocasionalmente, hasta que se vuelva transparente y desarrolle un color dorado claro, aproximadamente 6 minutos. La suave caramelización añade profundidad sin aumentar la carga glucémica.

Step 3

Incorpora la zanahoria picada y continúa cocinando por otros 5 minutos, revolviendo periódicamente, hasta que los trozos de zanahoria se ablanden y comiencen a liberar su dulzura natural. Añade el ajo picado y cocina por 1 minuto adicional hasta que esté fragante, teniendo cuidado de no dejarlo dorar.

Step 4

Añade los guisantes partidos enjuagados, agua, caldo de vegetales y pimienta negra a la cacerola. Aumenta el fuego para llevar la mezcla a ebullición, luego reduce inmediatamente a fuego bajo. Cubre la olla parcialmente, dejando un pequeño espacio para que escape el vapor, y cocina a fuego lento suavemente durante 60 a 65 minutos hasta que los guisantes partidos estén completamente tiernos y se deshagan.

Step 5

Trabajando en tandas para evitar llenar demasiado, transfiere cuidadosamente la sopa caliente a una licuadora o procesador de alimentos. Licúa cada tanda hasta que esté completamente suave y aterciopelada, luego devuelve la sopa licuada a la cacerola. Alternativamente, usa una licuadora de inmersión directamente en la olla para una limpieza más fácil.

Step 6

Recalienta suavemente la sopa licuada a fuego medio-bajo, revolviendo ocasionalmente para evitar que se pegue. Prueba y ajusta el sazón con pimienta o sal adicional si es necesario, teniendo en cuenta que el jamón de decoración añadirá salinidad.

Step 7

Sirve la sopa caliente en tazones calentados, sirviendo aproximadamente 1.5 tazas por porción. Crea un remolino artístico o rocía la crema de cebollino fría encima de cada porción. Espolvorea con jamón magro picado si lo usas y decora con trozos largos de cebollino fresco. Sirve inmediatamente mientras esté caliente, idealmente después de comenzar tu comida con vegetales crudos para optimizar la respuesta glucémica.