

Sopa de Batata Dulce y Lentejas Rojas al Curry

Una sopa reconfortante y rica en fibra que combina batatas dulces y lentejas rojas llenas de proteína para proporcionarte energía sostenida y un nivel de azúcar en sangre equilibrado durante todo el día.

Preparación: 10 min

Cocción: 25 min

Total: 35 min

Porciones: 6

GL 20.6 / GI 30

Ingredientes

Toasted to enhance flavor and potential metabolic benefits curry en polvo medio

Healthy fat that slows glucose absorption aceite de oliva

Low GI vegetable, grated for quick cooking cebollas, ralladas

Provides natural sweetness with fiber intact manzana para comer, pelada, sin semillas y rallada

May help improve insulin sensitivity dientes de ajo, machacados

Aromatic base, stalks add depth tallos de cilantro fresco, picados

Shown to support healthy blood sugar levels jengibre fresco rallado

Moderate GI, high in fiber and nutrients batatas dulces, peladas y ralladas

Low-sodium to control blood pressure caldo de verduras bajas en sodio y

Low GI protein and fiber source, slows digestion lentejas rojas

Adds creaminess and protein leche

Vitamin C may support glucose metabolism zumo de lima fresco

Instrucciones

Step 1

Coloca una olla grande para sopa a fuego medio y añade el curry en polvo directamente a la sartén seca. Tuesta las especias durante aproximadamente 2 minutos, removiendo frecuentemente, hasta que estén fragantes y ligeramente oscurecidas. Este paso libera aceites esenciales y profundiza el perfil de sabor.

Step 2

Vierte el aceite de oliva en las especias tostadas y remueve inmediatamente mientras chisporrotean. El aceite ayudará a distribuir el sabor del curry por toda la sopa y proporciona grasas saludables que ralentizan la absorción de glucosa.

Step 3

Añade las cebollas ralladas, manzana rallada, ajo machacado, tallos de cilantro picados y jengibre rallado a la olla. Sazona con una pizca de sal y pimienta. Cuece suavemente a fuego medio-bajo durante 5 minutos, removiendo ocasionalmente, hasta que las verduras se ablanden y se vuelvan aromáticas.

Step 4

Mientras se cocinan los aromáticos, pela las batatas dulces y rállalas usando los agujeros grandes de un rallador de caja. Rallar en lugar de cortar en cubos reduce el tiempo de cocción y crea una textura final más suave.

Step 5

Añade las batatas dulces ralladas a la olla junto con el caldo de verduras, las lentejas rojas y la leche. Remueve bien para combinar todos los ingredientes. Las lentejas se cocinarán directamente en la sopa, liberando almidones que espesarán naturalmente el caldo.

Step 6

Lleva la mezcla a un hervor suave, luego reduce el fuego para mantener un borboteo constante y suave. Cubre la olla y cuece durante 20 minutos, removiendo ocasionalmente, hasta que las batatas dulces estén completamente tiernas y las lentejas se hayan desintegrado.

Step 7

Retira la olla del fuego y usa una batidora de inmersión para triturar la sopa hasta obtener una consistencia completamente suave y cremosa. Si no tienes una batidora de inmersión, transfiere cuidadosamente la sopa en tandas a una batidora de sobremesa, teniendo cuidado con el líquido caliente.

Step 8

Añade el zumo de lima fresco, que realza los sabores y añade una acidez agradable. Prueba y ajusta el condimento con sal y pimienta adicionales si es necesario. Sirve caliente, adornado con hojas de cilantro fresco picadas aproximadamente. Para un control óptimo del azúcar en sangre, acompaña con una fuente de proteína o disfruta después de comer una pequeña ensalada.