

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

caldos de verduras bajos en sodio

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.