

Sopa vegana de guisantes partidos de bajo índice glucémico

Una sopa de guisantes partidos amigable con el azúcar en sangre, cargada de legumbres y verduras ricas en fibra. Esta comida sustanciosa a base de plantas te mantiene satisfecho sin elevar la glucosa.

Preparación: 10 min

Cocción: 65 min

Total: 75 min

Porciones: 4

GL 23.7 / GI 29

Ingredientes

Healthy fat to slow glucose absorption aceite de oliva

Low GI vegetable, adds flavor cebolla amarilla grande, picada

Very low GI, high fiber apio, picado

Moderate GI when cooked, rich in fiber zanahorias, picadas

Minimal glycemic impact, anti-inflammatory dientes de ajo, picados

No glycemic impact hojas de laurel

No glycemic impact pimienta negra

No glycemic impact sal marina

No glycemic impact, antioxidant-rich tomillo fresco

No glycemic impact orégano seco

No glycemic impact pimentón ahumado

Low GI (25), excellent fiber and protein source guisantes partidos secos, enjuagados

Choose low-sodium, no added sugars caldo de verduras

Minimal glycemic impact, adds umami tamari

Very low GI, enhances flavor jugo de limón fresco

No glycemic impact, nutrient-dense perejil fresco, picado, para decorar

Instrucciones

Step 1

Calienta el aceite de oliva en una olla grande de hierro o una cacerola de fondo grueso a fuego medio. Una vez que brille, añade la cebolla picada, el apio, las zanahorias y el ajo picado. Saltea las verduras, revolviendo ocasionalmente, hasta que se vuelvan aromáticas y comiencen a ablandarse, aproximadamente 5 a 7 minutos. Las verduras deben estar tiernas pero no doradas.

Step 2

Añade las hojas de laurel, la pimienta negra, la sal marina, el tomillo fresco, el orégano seco y el pimentón ahumado a las verduras ablandadas. Revuelve continuamente durante aproximadamente 1 minuto para tostar las especias y liberar sus aceites aromáticos. Este paso mejora la profundidad de sabor en tu sopa.

Step 3

Vierte los guisantes partidos enjuagados y revuélvelos en la mezcla de verduras y especias, cubriendolos uniformemente. Cocina durante otro minuto, permitiendo que los guisantes absorban algunos de los sabores antes de añadir líquido.

Step 4

Añade el caldo de verduras a la olla y revuelve bien para combinar todos los ingredientes. Aumenta el fuego para llevar la mezcla a ebullición, luego reduce inmediatamente el fuego a bajo. Cubre la olla con una tapa y deja que la sopa hierva a fuego lento suavemente durante aproximadamente 60 minutos, o hasta que los guisantes partidos estén completamente tiernos y comiencen a deshacerse. Revuelve ocasionalmente para evitar que se pegue.

Step 5

Una vez que los guisantes partidos se hayan ablandado y la sopa haya espesado a la consistencia deseada, retira las hojas de laurel y las ramitas de tomillo y deséchalas. Incorpora el tamari y el jugo de limón fresco, que aclararán los sabores y añadirán un toque sutil. Prueba y ajusta el condimento con sal y pimienta adicional si es necesario.

Step 6

Para un manejo óptimo del azúcar en sangre, deja que la sopa se enfríe ligeramente antes de servir; esto permite que se forme almidón resistente, reduciendo aún más el impacto glucémico. Sirve la sopa en tazones y decora con perejil fresco picado y pimienta negra recién molida. Si lo deseas, añade una pequeña cantidad de levadura nutricional para un sabor a queso sin lácteos.

Step 7

Guarda las sobras en un recipiente hermético en el refrigerador hasta por 5 días, o congela hasta por 3 meses. La sopa se espesará al reposar; simplemente añade caldo de verduras adicional o agua al recalentar para alcanzar la consistencia preferida. Esta sopa combina maravillosamente con una ensalada verde grande comida primero para estabilizar aún más la respuesta del azúcar en sangre.