

Zuppa a Basso Indice Glicemico di Zucchine, Piselli e Fagioli Cannellini con Pesto di Basilico

Una zuppa ricca di fibre e amica della glicemia che combina zucchine tenere, piselli dolci e cremosi fagioli cannellini in un brodo profumato al pesto di basilico.

Preparazione: 10 min Cottura: 15 min Totale: 25 min Porzioni: 4

GL 6.6 / GI 34

Ingredienti

Healthy monounsaturated fat slows glucose absorption olio extravergine di oliva

Supports insulin sensitivity spicchio d'aglio, affettato sottilmente

Very low GI, high in soluble fiber and water content zucchine, tagliate per il lungo in quarti e poi a pezzi

Low-medium GI (48), good protein and fiber source piselli surgelati

Excellent low GI (31), rich in resistant starch fagioli cannellini, scolati e risciacquati

Choose low-sodium to control blood pressure brodo vegetale caldo, a basso contenuto di sodio

Adds healthy fats and flavor without sugar pesto di basilico

Istruzioni

Step 1

Metti una pentola grande o una zuppiera a fuoco medio e aggiungi l'olio d'oliva. Lascialo scaldare per circa 30 secondi finché non luccica leggermente.

Step 2

Aggiungi l'aglio affettato all'olio riscaldato e fai rosolare per 20-30 secondi, mescolando costantemente, finché non diventa profumato ma non dorato. Fai attenzione a non bruciare l'aglio poiché può diventare amaro.

Step 3

Aggiungi le zucchine tagliate alla pentola e mescola per ricoprirle dell'olio aromatizzato all'aglio. Cuoci per 3-4 minuti, mescolando occasionalmente, finché le zucchine non iniziano ad ammorbardirsi e diventare leggermente traslucide ai bordi.

Step 4

Aggiungi i piselli surgelati e i fagioli cannellini scolati, mescolando tutto insieme accuratamente. Versa il brodo vegetale caldo e porta il miscuglio a un leggero bollore.

Step 5

Riduci il fuoco a medio-basso e lascia sobbollire per 3-4 minuti finché i piselli non sono teneri e di un verde brillante, e tutte le verdure sono cotte ma mantengono ancora una certa consistenza.

Step 6

Togli la pentola dal fuoco e aggiungi il pesto di basilico mescolando finché non sia distribuito uniformemente in tutta la zuppa. Condisci con pepe nero macinato fresco e un pizzico di sale marino a piacere.

Step 7

Versa la zuppa in ciotole riscaldate e servi immediatamente. Per un controllo ottimale della glicemia, mangia questa zuppa prima di qualsiasi pane o altri carboidrati. La zuppa può anche essere raffreddata e conservata in un contenitore ermetico in frigorifero per fino a 4 giorni, o congelata per fino a 3 mesi.

logifoodcoach.com/recipes/zuppa-basso-indice-glicemico-zucchine-piselli-fagioli-cannellini-pesto-basilico