

# Zuppa di fagioli neri in slow cooker con ottimizzazione a basso indice glicemico

*Una zuppa di fagioli neri amica della glicemia, ricca di fibre e proteine vegetali. Questo piatto vegetariano sostanzioso fornisce energia costante senza picchi di glucosio.*

Preparazione: 20 min

Cottura: 120 min

Totale: 140 min

Porzioni: 8

**GL 12.3 / GI 26**

## Ingredienti

**Three 15-oz cans; GI: 30 (low); excellent fiber and resistant starch source** fagioli neri, scolati e sciacquati

**One 4-oz can; adds flavor without affecting blood sugar** peperoncini verdi

**Choose low-sodium variety without added sugars** salsa a pezzi

**Low-sodium preferred; liquid base** brodo vegetale

**GI: 10 (low); provides prebiotic fiber** cipolla bianca, tritata finemente

**Supports insulin sensitivity and adds depth** aglio, tritato

**May help improve glucose metabolism** cumino in polvere

**Capsaicin supports metabolic health** chili in polvere

**Adds color and antioxidants** paprika

**Adjust to taste preference** sale

**Enhances nutrient absorption** pepe nero macinato

## Istruzioni

---

### Step 1

Aggiungi i fagioli neri scolati e sciacquati nella pentola della slow cooker. Sciacquare rimuove il sodio in eccesso e migliora la digeribilità.

### Step 2

Aggiungi i peperoncini verdi, la salsa a pezzi, il brodo vegetale, la cipolla tritata e l'aglio tritato nella slow cooker insieme ai fagioli.

### Step 3

Cospargi il cumino, il chili in polvere, la paprika, il sale e il pepe nero. Mescola tutto accuratamente per assicurarti che le spezie siano distribuite uniformemente in tutta la miscela.

### Step 4

Copri la slow cooker con il coperchio e imposta a temperatura alta. Cuoci per 2 ore, mescolando una volta a metà cottura (dopo 1 ora) per evitare che si attacchi e garantire una cottura uniforme.

### Step 5

Una volta completata la cottura, rimuovi il coperchio e mescola bene la zuppa. Con attenzione, preleva 3 tazze del composto di zuppa e trasferiscile in un frullatore ad alta velocità.

### Step 6

Frulla la zuppa prelevata fino a renderla completamente liscia e cremosa, circa 30-45 secondi. Questa porzione frullata darà alla zuppa una consistenza vellutata mantenendo alcuni fagioli interi per fibre e sazietà.

## **Step 7**

Versa la purea di fagioli liscia nella slow cooker e mescola accuratamente per combinare con la zuppa rimanente a pezzi. Il risultato dovrebbe essere una zuppa cremosa con pezzi di fagioli visibili.

## **Step 8**

Servi calda in porzioni da 1,5 tazze, guarnita con condimenti amici della glicemia come avocado a cubetti, un cucchiaio di yogurt greco, coriandolo fresco o verdure non amidacee arrostate come peperoni, zucchine o cavolfiore. Per un controllo glicemico ottimale, accompagna con un contorno di verdure a foglia verde condite con olio d'oliva e mangia prima le verdure.