

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

logifoodcoach.com/recipes/zuppa-di-fagioli-neri-in-slow-cooker-con-ottimizzazione-a-basso-indice-glicemico

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.