

Ricetta di Gazpacho Spagnolo a Basso Indice Glicemico con Peperoni Freschi

Una zuppa fredda vibrante e amica della glicemia, ricca di antiossidanti e fibre. Questo classico spagnolo rinfrescante fornisce vitamina C senza picchi di glucosio. Porzioni per 1-2 persone.

Preparazione: 8 min

Cottura: 2 min

Totale: 10 min

Porzioni: 1

GL 7.2 / GI 25

Ingredienti

Choose unsweetened varieties; tomatoes have low GI due to fiber and acidity passata (polpa di pomodoro)

Excellent source of vitamin C; very low glycemic impact peperone rosso, privato dei semi e tritato

Capsaicin may support metabolic health peperoncino rosso, privato dei semi e tritato

Contains allicin which may help regulate blood sugar spicchio d'aglio, schiacciato

Acidity helps lower glycemic response aceto di sherry

Citrus acids moderate glucose absorption succo di lime fresco

Istruzioni

Step 1

Prepara tutte le verdure privando dei semi e tritando grossolanamente il peperone rosso in pezzi. Rimuovi i semi dal peperoncino e tritalo finemente. Sbuccia e schiaccia lo spicchio d'aglio.

Step 2

Versa la passata nel contenitore del frullatore o in un recipiente alto adatto a un frullatore a immersione.

Step 3

Aggiungi il peperone rosso tritato, il peperoncino e l'aglio schiacciato alla passata.

Step 4

Misura e aggiungi l'aceto di sherry e il succo di lime appena spremuto da mezzo lime al composto.

Step 5

Aggiungi l'olio extravergine di oliva, il sale marino e un pizzico di pepe nero macinato fresco al composto.

Step 6

Frulla a velocità alta per 45-60 secondi fino a quando non è completamente liscio e non rimangono pezzi di verdura. Il composto dovrebbe essere setoso e ben emulsionato.

Step 7

Assaggia e regola il condimento con sale marino aggiuntivo e pepe nero macinato fresco secondo il desiderio.

Step 8

Per una gestione ottimale della glicemia, raffredda il gazpacho in frigorifero per almeno 15 minuti prima di servire, oppure servi immediatamente su cubetti di ghiaccio.

Step 9

Versa in una ciotola fredda e goditi come pasto leggero. Per un migliore controllo glicemico, abbina a una fonte proteica come gamberetti grigliati o consumalo come antipasto prima del piatto principale per aiutare a moderare la risposta glicemica dell'intero pasto.