

Sopa Baixa em Índice Glicêmico de Abobrinha, Ervilha e Feijão Branco com Pesto de Manjericão

Uma sopa rica em fibras e amiga do controle de glicemia que combina abobrinhas macias, ervilhas doces e feijões brancos cremosos em um caldo aromático com pesto de manjericão.

Preparação: 10 min

Cozedura: 15 min

Total: 25 min

Porções: 4

GL 6.6 / GI 34

Ingredientes

Healthy monounsaturated fat slows glucose absorption azeite de oliva extra virgem

Supports insulin sensitivity dente de alho, fatiado finamente

Very low GI, high in soluble fiber and water content abobrinhas, cortadas ao meio no sentido do comprimento e picadas

Low-medium GI (48), good protein and fiber source ervilhas congeladas

Excellent low GI (31), rich in resistant starch feijões brancos, escorridos e enxaguados

Choose low-sodium to control blood pressure caldo de vegetais quente, baixo em sódio

Adds healthy fats and flavor without sugar pesto de manjericão

Instruções

Step 1

Coloque uma panela grande ou panela de sopa em fogo médio e adicione o azeite de oliva. Deixe aquecer por cerca de 30 segundos até brilhar levemente.

Step 2

Adicione o alho fatiado ao óleo aquecido e refogue por 20-30 segundos, mexendo constantemente, até ficar aromático mas não queimado. Tenha cuidado para não queimar o alho pois pode ficar amargo.

Step 3

Adicione a abobrinha picada à panela e mexa para cobri-la com o óleo infusionado com alho. Cozinhe por 3-4 minutos, mexendo ocasionalmente, até que a abobrinha comece a amolecer e fique ligeiramente translúcida nas bordas.

Step 4

Misture as ervilhas congeladas e os feijões brancos escorridos, misturando tudo bem. Despeje o caldo de vegetais quente e leve a mistura a uma fervura suave.

Step 5

Reduza o fogo para médio-baixo e cozinhe em fogo brando por 3-4 minutos até que as ervilhas fiquem macias e verde brilhante, e todos os vegetais estejam cozidos mas ainda retenham alguma textura.

Step 6

Retire a panela do fogo e misture o pesto de manjericão até que esteja distribuído uniformemente por toda a sopa. Tempere com pimenta preta moída na hora e uma pitada de sal marinho a gosto.

Step 7

Coloque a sopa em tigelas aquecidas e sirva imediatamente. Para controle ótimo da glicemia, coma esta sopa antes de qualquer pão ou outros carboidratos. A sopa também pode ser resfriada e armazenada em um recipiente hermético na geladeira por até 4 dias, ou congelada por até 3 meses.