

Sopa de cenoura assada com couve-flor de baixo índice glicêmico

Sopa cremosa de cenoura assada enriquecida com couve-flor para reduzir o impacto glicêmico. Sabores ricos e reconfortantes sem picos de açúcar no sangue — perfeita para aquecer.

Preparação: 15 min

Cozedura: 50 min

Total: 65 min

Porções: 4

GL 5.2 / GI 26

Ingredientes

Cut into 1/2-inch pieces for even roasting 450 g de cenouras, descascadas e cortadas na diagonal

Lowers glycemic load while adding creaminess 450 g de floretes de couve-flor

Healthy fats slow glucose absorption 3 colheres de sopa de azeite extra virgem, divididas

Plus more to taste 3/4 de colher de chá de sal marinho fino, dividido

Provides aromatic base 1 cebola amarela média, picada

May support healthy insulin function 2 dentes de alho, picados

Anti-inflammatory spice 1/2 colher de chá de coentro em pó

Supports metabolic health 1/4 de colher de chá de cominho em pó

Use low-sodium for better control 4 xícaras de caldo de legumes, com baixo teor de sódio

Adjusts consistency 2 xícaras de água

Adds richness and slows digestion 1 a 2 colheres de sopa de manteiga sem sal

Brightens flavor and may lower glycemic response 1 1/2 colher de chá de suco de limão fresco

Instruções

Step 1

Preaqueça seu forno a 200°C. Forre uma assadeira grande com borda com papel manteiga. Prepare as cenouras descascando e cortando-as na diagonal em pedaços de 1 cm de espessura. Corte a couve-flor em floretes de tamanho semelhante para assar uniformemente.

Step 2

Espalhe as cenouras e a couve-flor na assadeira preparada. Regue com 2 colheres de sopa de azeite e polvilhe com 1/2 colher de chá de sal. Misture tudo até que os vegetais estejam uniformemente cobertos, depois arrume em uma única camada sem amontoar. Asse por 30-35 minutos, virando na metade do tempo, até que os vegetais estejam caramelizados nas bordas e macios ao garfo.

Step 3

Enquanto os vegetais assam, aqueça a colher de sopa restante de azeite em uma panela grande ou caldeirão em fogo médio. Adicione a cebola picada e 1/4 de colher de chá de sal. Refogue por 5-7 minutos, mexendo ocasionalmente, até que a cebola fique macia e translúcida.

Step 4

Adicione o alho picado, coentro em pó e cominho à panela. Mexa constantemente por 30-60 segundos até que as especiarias fiquem aromáticas e cubram as cebolas. Despeje o caldo de legumes e a água, raspando quaisquer pedaços saborosos dourados do fundo da panela com uma colher de pau.

Step 5

Transfira as cenouras e couve-flor assadas para a panela. Leve a mistura para ferver em fogo alto, depois reduza para um fervura suave. Cozinhe descoberto por 15 minutos para permitir que os sabores se misturem e os vegetais amoleçam completamente.

Step 6

Retire a panela do fogo e deixe esfriar por 5 minutos. Trabalhando em lotes se necessário, transfira cuidadosamente a sopa para um liquidificador de alta potência (não encha além da linha máxima). Adicione a manteiga e o suco de limão. Bata em velocidade alta por 1-2 minutos até ficar completamente lisa e cremosa.

Step 7

Prove e ajuste os temperos, adicionando mais sal, pimenta-do-reino, suco de limão para brilho, ou uma colher de sopa adicional de manteiga para mais riqueza. Bata brevemente para incorporar. Sirva quente, garnecida com ervas frescas, um fio de azeite ou sementes tostadas se desejar.

Step 8

Guarde as sobras em um recipiente hermético na geladeira por até 4 dias, ou congele em porções por até 3 meses. Para melhor controle do açúcar no sangue, combine com uma fonte de proteína e coma depois de consumir uma pequena salada ou vegetais não amiláceos.