

Sopa de feijão preto na panela elétrica com otimização de baixo IG

Uma sopa de feijão preto amiga do açúcar no sangue, repleta de fibras e proteína vegetal. Esta refeição vegetariana substanciosa oferece energia sustentada sem picos de glicose.

Preparação: 20 min

Cozedura: 120 min

Total: 140 min

Porções: 8

GL 12.3 / GI 26

Ingredientes

Three 15-oz cans; GI: 30 (low); excellent fiber and resistant starch source feijão preto, escorrido e enxaguado

One 4-oz can; adds flavor without affecting blood sugar pimentas verdes

Choose low-sodium variety without added sugars molho em pedaços

Low-sodium preferred; liquid base caldo de legumes

GI: 10 (low); provides prebiotic fiber cebola branca, picada bem fina

Supports insulin sensitivity and adds depth alho, picado

May help improve glucose metabolism cominho em pó

Capsaicin supports metabolic health pimenta em pó

Adds color and antioxidants páprica

logifoodcoach.com/recipes/sopa-de-feijao-preto-na-panela-eletrica-com-otimizacao-de-baixo-ig

Adjust to taste preference sal

Enhances nutrient absorption pimenta preta moída

Instruções

Step 1

Adicione o feijão preto escorrido e enxaguado na panela elétrica. Enxaguar remove o excesso de sódio e melhora a digestibilidade.

Step 2

Adicione as pimentas verdes, o molho em pedaços, o caldo de legumes, a cebola picada e o alho picado à panela elétrica com o feijão.

Step 3

Polvilhe o cominho, a pimenta em pó, a páprica, o sal e a pimenta preta. Misture tudo bem para garantir que as especiarias estejam distribuídas uniformemente por toda a mistura.

Step 4

Cubra a panela elétrica com a tampa e ajuste para temperatura alta. Cozinhe por 2 horas, mexendo uma vez no meio do tempo (após 1 hora) para evitar que grude e garantir cozimento uniforme.

Step 5

Após o cozimento estar completo, remova a tampa e mexa bem a sopa. Cuidadosamente retire 3 xícaras da mistura de sopa e transfira para um liquidificador potente.

Step 6

Bata a sopa reservada até ficar completamente lisa e cremosa, cerca de 30-45 segundos. Esta porção batida dará à sopa uma textura luxuosa enquanto mantém alguns feijões inteiros para fibras e saciedade.

Step 7

Despeje o purê de feijão liso de volta na panela elétrica e mexa bem para combinar com a sopa restante em pedaços. O resultado deve ser uma sopa cremosa com pedaços visíveis de feijão por toda parte.

Step 8

Sirva quente em porções de 1,5 xícara, coberto com acompanhamentos amigos do açúcar no sangue como abacate picado, uma colher de iogurte grego, coentro fresco ou vegetais não amiláceos assados como pimentões, abobrinha ou couve-flor. Para controle glicêmico ideal, combine com uma porção de folhas verdes temperadas com azeite e coma os vegetais primeiro.