

# 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 substancial 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

**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.