

Sopa de frango com macarrão de abobrinha de baixo índice glicêmico

Uma sopa nutritiva de caldo de ossos com frango macio e macarrão de abobrinha em espiral — perfeita para equilibrar o açúcar no sangue e a saúde intestinal sem picos de carboidratos.

Preparação: 20 min

Cozedura: 480 min

Total: 500 min

Porções: 22

GL 1.4 / GI 11

Ingredientes

1 galinha caipira para cozido ou frango para assar

3 cenouras médias

4 talos de aipo

1 cebola grande

2 maços de salsinha fresca, amarrados com barbante de cozinha

6 folhas de louro

grãos de pimenta-do-reino

2 anis estrelados inteiros

2 caixas de caldo de frango, sódio regular

abobrinha, cortada em espiral para fazer macarrão (1 por pessoa)

logifoodcoach.com/recipes/sopa-de-frango-com-macarrao-de-abobrinha-de-baixo-indice-glicemico

sal marinho a gosto

Instruções

Step 1

Coloque o frango inteiro em uma panela grande. Corte as cenouras e o aipo em pedaços grandes de cerca de 8 cm e arrume-os ao redor do frango. Corte a cebola em quartos e adicione à panela.

Step 2

Junte os ramos de salsinha e amarre bem com barbante de cozinha, depois coloque na panela junto com as folhas de louro. Encha dois infusores de chá ou bolas de especiarias com grãos de pimenta-do-reino e anis estrelado, depois mergulhe na panela. Se você não tiver infusores, adicione as especiarias diretamente—você vai coá-las depois.

Step 3

Despeje as duas caixas de caldo de frango sobre os ingredientes, depois adicione água filtrada suficiente para apenas cobrir tudo na panela. Leve para ferver em fogo alto, depois reduza imediatamente para um cozimento suave. Tampe e mantenha em fogo baixo por 8 horas, verificando ocasionalmente para garantir que o nível do líquido permaneça consistente.

Step 4

Após o longo cozimento, retire cuidadosamente o frango para um prato grande usando uma pinça e uma escumadeira. Retire qualquer espuma ou gordura da superfície do caldo com uma concha. Para um caldo mais claro, coe o líquido através de uma peneira fina em uma panela limpa, descartando os vegetais e aromáticos.

Step 5

Quando o frango estiver frio o suficiente para manusear, desfie a carne dos ossos usando dois garfos, descartando a pele, ossos e cartilagem. Prove o caldo e ajuste o tempero com sal marinho conforme necessário—ele deve estar rico e saboroso.

Step 6

Quando estiver pronto para servir, seque suavemente o macarrão de abobrinha em espiral com papel toalha para remover o excesso de umidade. Divida o macarrão de abobrinha cru entre as tigelas de servir, cubra com o frango desfiado e depois despeje o caldo quente por cima. O calor do caldo vai cozinhar perfeitamente o macarrão de abobrinha enquanto preserva sua textura e nutrientes.

Step 7

Sirva imediatamente enquanto estiver quente. Guarde o caldo e o frango que sobraram separadamente do macarrão de abobrinha não cozido em recipientes herméticos na geladeira por até 5 dias, ou congele por até 3 meses. Sempre adicione macarrão de abobrinha fresco pouco antes de servir para manter a textura ideal e os benefícios glicêmicos.