

Sopa de frango e arroz de couve-flor de baixo índice glicêmico

Uma sopa nutritiva e amiga do açúcar no sangue com frango macio e arroz de couve-flor em um caldo saboroso com ervas que não vai disparar seus níveis de glicose.

Preparação: 10 min

Cozedura: 22 min

Total: 32 min

Porções: 4

GL 1.1 / GI 25

Ingredientes

Heart-healthy monounsaturated fat, helps slow glucose absorption óleo de abacate

Low GI vegetable, high in fiber talos de aipo, picados

Contains chromium which supports insulin function cebolas picadas

May help improve insulin sensitivity dentes de alho, picados

Anti-inflammatory herb folhas de tomilho seco

Adds flavor without affecting blood sugar páprica

Provides savory base without carbohydrates caldo de frango, com baixo teor de sódio

Protein and healthy fats slow glucose absorption coxas de frango sem osso e sem pele, em cubos

GI of ~15, excellent low-carb rice substitute couve-flor ralada

Season to taste, no glycemic impact sal e pimenta-do-reino

Instruções

Step 1

Coloque uma panela grande de sopa ou panela de ferro em fogo médio e adicione o óleo de abacate. Deixe aquecer por cerca de 30 segundos até ficar brilhante.

Step 2

Adicione o aipo picado e as cebolas à panela. Tempere generosamente com sal e pimenta-do-reino moída na hora. Refogue os vegetais, mexendo ocasionalmente, por aproximadamente 5 minutos até ficarem macios e as cebolas ficarem translúcidas.

Step 3

Junte o alho picado, o tomilho seco e a páprica. Continue cozinhando por 1 minuto, mexendo constantemente, até o alho ficar aromático e os temperos estarem bem distribuídos pelos vegetais.

Step 4

Despeje o caldo de frango e aumente o fogo para médio-alto. Deixe a mistura ferver, o que deve levar cerca de 3-4 minutos.

Step 5

Adicione as coxas de frango em cubos ao caldo fervente. Reduza o fogo para manter um fervura suave. Cozinhe por 8 minutos, mexendo ocasionalmente para garantir um cozimento uniforme.

Step 6

Adicione a couve-flor ralada à sopa e mexa bem para combinar. Continue fervendo por mais 4 minutos até a couve-flor ficar macia mas não pastosa e o frango estar completamente cozido sem nenhum rosa restante.

Step 7

Prove a sopa e ajuste o tempero com sal e pimenta adicionais conforme necessário. Para um controle ideal do açúcar no sangue, sirva imediatamente em tigelas aquecidas. Considere comer os vegetais e a proteína primeiro, depois terminando com o caldo.