

# 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

[logifoodcoach.com/recipes/sopa-de-frango-e-arroz-de-couve-flor-de-baixo-indice-glicemico](https://logifoodcoach.com/recipes/sopa-de-frango-e-arroz-de-couve-flor-de-baixo-indice-glicemico)

**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.