

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 num caldo saboroso com ervas que não vai disparar os seus níveis de glicose.

Preparação: 10 min

Cozedura: 22 min

Total: 32 min

Porções: 4

GL 1.1 / GI 24

Ingredientes

Heart-healthy monounsaturated fat that doesn't affect blood sugar óleo de abacate

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

Low to medium GI, adds flavor and antioxidants cebola amarela, finamente picada

To taste sal marinho

To taste pimenta preta

Low GI, supports insulin sensitivity dentes de alho, picados

Anti-inflammatory herb folhas de tomilho seco

Adds color and antioxidants pimentão

Choose organic, low-sodium for best results caldo de frango com baixo teor de sódio

Higher fat content than breast, better for satiety coxas de frango desossadas e sem pele, cortadas em pedaços pequenos

Very low GI alternative to rice, approximately GI 15 couve-flor ralada

Instruções

Step 1

Coloque uma panela grande de sopa ou panela de ferro sobre lume 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 preta. 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 o pimentão. Continue a cozinhar por 1 minuto, mexendo constantemente, até o alho ficar aromático e as especiarias estarem bem distribuídas pelos vegetais.

Step 4

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

Step 5

Adicione as coxas de frango cortadas ao caldo a ferver. Reduza o lume para médio-baixo para manter uma fervura suave. Cozinhe por 8 minutos, mexendo ocasionalmente.

Step 6

Adicione a couve-flor ralada à sopa e mexa bem para combinar. Continue a ferver por mais 4 minutos até a couve-flor ficar macia mas não mole e o frango estar completamente cozido sem partes rosadas.

Step 7

Prove a sopa e ajuste o tempero com sal e pimenta adicional conforme necessário. Para controlo do açúcar no sangue, sirva imediatamente enquanto quente, comendo primeiro os vegetais e o caldo, seguido da proteína. Guarde as sobras num recipiente hermético no frigorífico por até 4 dias.