

# Receita de Gazpacho Espanhol com Baixo IG e Pimentões Frescos

Uma sopa fria vibrante e amiga do açúcar no sangue, repleta de antioxidantes e fibra. Este clássico espanhol refrescante oferece vitamina C sem picos de glicose. Serve 1-2 porções.

Preparação: 8 min

Cozedura: 2 min

Total: 10 min

Porções: 1

GL 7.2 / GI 25

## Ingredientes

**Choose unsweetened varieties; tomatoes have low GI due to fiber and acidity** polpa de tomate

**Excellent source of vitamin C; very low glycemic impact** pimentão vermelho, sem sementes e picado

**Capsaicin may support metabolic health** pimenta vermelha fresca, sem sementes e picada

**Contains allicin which may help regulate blood sugar** dente de alho, esmagado

**Acidity helps lower glycemic response** vinagre de xerez

**Citrus acids moderate glucose absorption** suco de limão fresco

# Instruções

---

## Step 1

Prepare todos os vegetais removendo as sementes e picando grosseiramente o pimentão vermelho em pedaços. Remova as sementes da pimenta e pique finamente. Descasque e esmague o dente de alho.

## Step 2

Despeje a polpa de tomate no recipiente do liquidificador ou em um recipiente alto adequado para um liquidificador de imersão.

## Step 3

Adicione o pimentão vermelho picado, a pimenta e o alho esmagado à polpa de tomate.

## Step 4

Meça e adicione o vinagre de xerez e o suco de limão fresco espremido na hora de meio limão à mistura.

## Step 5

Adicione o azeite extra virgem, sal marinho e uma pitada de pimenta-do-reino moída na hora à mistura.

## Step 6

Bata em velocidade alta por 45-60 segundos até ficar completamente liso e sem pedaços de vegetais. A mistura deve ficar sedosa e bem emulsionada.

## Step 7

Prove e ajuste o tempero com sal marinho adicional e pimenta-do-reino moída na hora conforme desejado.

## Step 8

Para um controle ótimo do açúcar no sangue, resfrie o gazpacho na geladeira por pelo menos 15 minutos antes de servir, ou sirva imediatamente sobre cubos de gelo.

## Step 9

Despeje em uma tigela gelada e aproveite como uma refeição leve. Para melhor controle glicêmico, acompanhe com uma fonte de proteína como camarão grelhado ou coma como entrada antes do prato principal para ajudar a moderar a resposta glicêmica de toda a sua refeição.