

Sopa dourada de ervilha partida com creme de cebolinha

Uma sopa aveludada e rica em fibras que mantém o açúcar no sangue estável enquanto oferece conforto satisfatório. Perfeita para o planejamento de refeições para diabéticos.

Preparação: 15 min

Cozedura: 75 min

Total: 90 min

Porções: 4

GL 16.0 / GI 46

Ingredientes

divided for cream and garnish cebolinha fresca, picada grosseiramente, mais extra para decorar

for chive cream iogurte natural desnatado

adds tang to cream leitelho desnatado

minimal amount for balance açúcar granulado

pinch for seasoning sal

heart-healthy fat azeite extra virgem

aromatic base cebola amarela, picada

adds natural sweetness cenoura grande, descascada e picada

aromatic depth dentes de alho, picados

low GI protein source ervilhas partidas amarelas ou verdes, lavadas

cooking liquid água filtrada

flavor base caldo de legumes com pouco sódio

seasoning pimenta-do-reino moída na hora

protein garnish presunto magro, picado

Instruções

Step 1

Prepare o creme de cebolinha combinando cebolinha picada, iogurte desnatado, leitelho, eritritol (ou adoçante sem açúcar) e uma pitada de sal em um pequeno processador de alimentos ou liquidificador. Bata até que a mistura fique lisa e uniformemente verde. Transfira para um recipiente coberto e leve à geladeira enquanto prepara a sopa para permitir que os sabores se misturem.

Step 2

Aqueça o azeite em uma panela grande e de fundo grosso em fogo médio. Adicione a cebola picada e cozinhe, mexendo ocasionalmente, até que fique translúcida e desenvolva uma cor dourada clara, aproximadamente 6 minutos. A caramelização suave adiciona profundidade sem aumentar a carga glicêmica.

Step 3

Adicione a cenoura picada e continue cozinhando por mais 5 minutos, mexendo periodicamente, até que os pedaços de cenoura amoleçam e comecem a liberar sua doçura natural. Adicione o alho picado e cozinhe por mais 1 minuto até ficar perfumado, tendo cuidado para não deixá-lo dourar.

Step 4

Adicione as ervilhas partidas lavadas, água, caldo de legumes e pimenta-do-reino à panela. Aumente o fogo para levar a mistura à fervura, depois reduza imediatamente para fogo baixo. Cubra a panela parcialmente, deixando uma pequena abertura para o vapor escapar, e deixe fervor suavemente por 60 a 65 minutos até que as ervilhas partidas estejam completamente macias e se desfazendo.

Step 5

Trabalhando em lotes para evitar encher demais, transfira cuidadosamente a sopa quente para um liquidificador ou processador de alimentos. Bata cada lote até ficar completamente liso e aveludado, depois retorno a sopa batida para a panela. Alternativamente, use um mixer de mão diretamente na panela para facilitar a limpeza.

Step 6

Reaqueça suavemente a sopa batida em fogo médio-baixo, mexendo ocasionalmente para evitar que grude. Prove e ajuste o tempero com pimenta ou sal adicional se necessário, tendo em mente que a guarnição de presunto adicionará salinidade.

Step 7

Sirva a sopa quente em tigelas aquecidas, servindo aproximadamente 1,5 xícara por porção. Crie um redemoinho artístico ou fio do creme de cebolinha gelado no topo de cada porção. Polvilhe com presunto magro picado se estiver usando e decore com tiras longas de cebolinha fresca. Sirva imediatamente enquanto estiver quente, idealmente depois de começar sua refeição com vegetais crus para otimizar a resposta glicêmica.