

Sopa de Batata-Doce e Lentilha Vermelha com Curry

Uma sopa reconfortante e rica em fibras que combina batata-doce e lentilhas vermelhas repletas de proteína para energia constante e açúcar no sangue equilibrado ao longo do dia.

Preparação: 10 min

Cozedura: 25 min

Total: 35 min

Porções: 6

GL 20.6 / GI 30

Ingredientes

Toasted to enhance flavor and potential metabolic benefits curry em pó médio

Healthy fat that slows glucose absorption azeite de oliva

Low GI vegetable, grated for quick cooking cebolas, raladas

Provides natural sweetness with fiber intact maçã para comer, descascada, sem sementes e ralada

May help improve insulin sensitivity dentes de alho, esmagados

Aromatic base, stalks add depth talos de coentro fresco, picados

Shown to support healthy blood sugar levels gengibre fresco ralado

Moderate GI, high in fiber and nutrients batatas-doces, descascadas e raladas

Low-sodium to control blood pressure caldo de vegetais com baixo teor de sódio

Low GI protein and fiber source, slows digestion lentilhas vermelhas

Adds creaminess and protein leite

Vitamin C may support glucose metabolism suco de limão fresco

Instruções

Step 1

Coloque uma panela grande de sopa em fogo médio e adicione o curry em pó diretamente à panela seca. Toste as especiarias por cerca de 2 minutos, mexendo frequentemente, até ficarem aromáticas e ligeiramente escurecidas. Esta etapa libera óleos essenciais e aprofunda o perfil de sabor.

Step 2

Despeje o azeite de oliva nas especiarias tostadas e mexa imediatamente enquanto sibilam. O óleo ajudará a distribuir o sabor do curry por toda a sopa e fornece gorduras saudáveis que retardam a absorção de glicose.

Step 3

Adicione as cebolas raladas, maçã ralada, alho esmagado, talos de coentro picados e gengibre ralado à panela. Tempere com uma pitada de sal e pimenta. Cozinhe suavemente em fogo médio-baixo por 5 minutos, mexendo ocasionalmente, até que os vegetais fiquem macios e aromáticos.

Step 4

Enquanto os aromáticos cozinham, descasque as batatas-doces e ralá-las usando os furos grandes de um ralador cilíndrico. Ralar em vez de cubos reduz o tempo de cozimento e cria uma textura final mais lisa.

Step 5

Adicione as batatas-doces raladas à panela junto com o caldo de vegetais, lentilhas vermelhas e leite. Mexa bem para combinar todos os ingredientes. As lentilhas cozinharão diretamente na sopa, liberando amidos que naturalmente espessam o caldo.

Step 6

Leve a mistura a uma fervura suave, depois reduza o fogo para manter uma bolha constante e suave. Cubra a panela e cozinhe por 20 minutos, mexendo ocasionalmente, até que as batatas-doces estejam completamente macias e as lentilhas tenham se desintegrado.

Step 7

Remova a panela do fogo e use um liquidificador de imersão para fazer purê da sopa até ficar completamente lisa e cremosa. Se não tiver um liquidificador de imersão, transfira cuidadosamente a sopa em lotes para um liquidificador de bancada, tendo cuidado com o líquido quente.

Step 8

Misture o suco de limão fresco, que realça os sabores e adiciona uma acidez agradável. Prove e ajuste o tempero com sal e pimenta adicionais se necessário. Sirva quente, guarnecido com folhas de coentro fresco picadas grosseiramente. Para um controle ótimo do açúcar no sangue, combine com uma fonte de proteína ou desfrute após comer uma pequena salada.