

Sopa vegana de ervilha partida de baixo índice glicémico

Uma sopa de ervilha partida amiga do açúcar no sangue, repleta de leguminosas e vegetais ricos em fibra. Esta refeição substancial à base de plantas mantém-te saciado sem provocar picos de glicose.

Preparação: 10 min

Cozedura: 65 min

Total: 75 min

Porções: 4

GL 23.7 / GI 29

Ingredientes

Healthy fat to slow glucose absorption azeite

Low GI vegetable, adds flavor cebola amarela grande, picada

Very low GI, high fiber aipo, picado

Moderate GI when cooked, rich in fiber cenouras, picadas

Minimal glycemic impact, anti-inflammatory dentes de alho, picados

No glycemic impact folhas de louro

No glycemic impact pimenta preta

No glycemic impact sal marinho

No glycemic impact, antioxidant-rich tomilho fresco

No glycemic impact orégãos secos

No glycemic impact pimentão-doce fumado

Low GI (25), excellent fiber and protein source ervilhas partidas secas, lavadas

Choose low-sodium, no added sugars caldo de vegetais

Minimal glycemic impact, adds umami tamari

Very low GI, enhances flavor sumo de limão fresco

No glycemic impact, nutrient-dense salsa fresca, picada, para guarnecer

Instruções

Step 1

Aquece o azeite numa panela grande de ferro fundido ou numa caçarola de fundo grosso em lume médio. Quando estiver brilhante, adiciona a cebola picada, o aipo, as cenouras e o alho picado. Refoga os vegetais, mexendo ocasionalmente, até ficarem aromáticos e começarem a amolecer, aproximadamente 5 a 7 minutos. Os vegetais devem estar tenros mas não dourados.

Step 2

Adiciona as folhas de louro, a pimenta preta, o sal marinho, o tomilho fresco, os orégãos secos e o pimentão-doce fumado aos vegetais amolecidos. Mexe continuamente durante cerca de 1 minuto para tostar as especiarias e libertar os seus óleos aromáticos. Este passo realça a profundidade de sabor da tua sopa.

Step 3

Deita as ervilhas partidas lavadas e envolve-as na mistura de vegetais e especiarias, cobrindo-as uniformemente. Cozinha por mais um minuto, permitindo que as ervilhas absorvam alguns dos sabores antes de adicionar líquido.

Step 4

Adiciona o caldo de vegetais à panela e mexe bem para combinar todos os ingredientes. Aumenta o lume para levar a mistura a uma fervura vigorosa, depois reduz imediatamente o lume para baixo. Tapa a panela com uma tampa e deixa a sopa ferver suavemente durante aproximadamente 60 minutos, ou até as ervilhas partidas estarem completamente tenras e começarem a desfazer-se. Mexe ocasionalmente para evitar que pegue.

Step 5

Quando as ervilhas partidas tiverem amolecido e a sopa tiver engrossado até à consistência desejada, remove as folhas de louro e os ramos de tomilho e deita-os fora. Adiciona o tamari e o sumo de limão fresco, que irão avivar os sabores e adicionar um toque subtil de acidez. Prova e ajusta o tempero com sal e pimenta adicional se necessário.

Step 6

Para uma gestão ótima do açúcar no sangue, deixa a sopa arrefecer ligeiramente antes de servir—isto permite que se forme amido resistente, reduzindo ainda mais o impacto glicémico. Serve a sopa em tigelas e guarnece com salsa fresca picada e pimenta preta moída na hora. Se desejas, adiciona uma pequena quantidade de levedura nutricional para um sabor a queijo sem lacticínios.

Step 7

Guarda as sobras num recipiente hermético no frigorífico até 5 dias, ou congela até 3 meses. A sopa vai engrossar ao repousar; simplesmente adiciona caldo de vegetais ou água adicional ao reaquecer para atingir a consistência preferida. Esta sopa combina lindamente com uma grande salada verde comida primeiro para estabilizar ainda mais a resposta do açúcar no sangue.