

Sopa reconfortante de feijão branco com legumes

Uma sopa nutritiva de baixo índice glicêmico, repleta de feijão branco rico em fibras, legumes coloridos e ervas aromáticas que mantém o açúcar no sangue estável por horas.

Preparação: 15 min

Cozedura: 30 min

Total: 45 min

Porções: 5

GL 6.1 / GI 19

Ingredientes

- healthy monounsaturated fats slow glucose absorption

azeite de oliva extravirgem
- contains quercetin which may improve insulin sensitivity

cebola amarela média, picada
- moderate GI when cooked in soup with other ingredients

cenouras médias, picadas
- very low glycemic impact, adds fiber

talos de aipo, picados
- sal marinho
- to taste

pimenta-do-reino moída na hora
- concentrated flavor without added sugars

extrato de tomate
- may help improve insulin sensitivity

dentes de alho, ralados
- or 1 tsp dried

folhas de tomilho fresco
- or 1/2 tsp dried, anti-inflammatory properties

folhas de alecrim fresco, picadas
- logifoodcoach.com/recipes/sopa-reconfortante-de-feijao-branco-com-legumes

capsaicin may boost metabolism pimenta calabresa em flocos

choose low-sodium to control salt intake caldo de legumes com baixo teor de sódio

GI of 35, excellent source of resistant starch and fiber feijão branco cozido, escorrido e enxaguado

nutrient-dense, minimal glycemic impact folhas de couve picadas ou espinafre fresco

vitamin C may help moderate glucose response suco de limão fresco

adds protein and healthy fats, minimal glycemic impact queijo parmesão ralado, opcional

Instruções

Step 1

Coloque uma panela grande de fundo grosso ou caçarola em fogo médio e adicione o azeite de oliva extravirgem. Deixe aquecer por cerca de 30 segundos até brilhar.

Step 2

Adicione a cebola picada, as cenouras e o aipo à panela junto com o sal marinho e várias moídas de pimenta-do-reino. Refogue os legumes, mexendo frequentemente, por 6 a 8 minutos até ficarem macios e a cebola ficar translúcida.

Step 3

Abra um espaço no centro da panela e adicione o extrato de tomate. Cozinhe por cerca de 1 minuto, mexendo constantemente, para caramelizar e aprofundar seu sabor. Em seguida, misture o alho ralado, o tomilho fresco, o alecrim picado e a pimenta calabresa em flocos. Cozinhe por mais 30 segundos até ficar aromático.

Step 4

Despeje o caldo de legumes e adicione o feijão branco à panela. Misture tudo para combinar bem. Aumente o fogo para levar a sopa a uma fervura suave, depois reduza para fogo baixo.

Step 5

Deixe a sopa cozinhar em fogo baixo destampada por 20 minutos, mexendo ocasionalmente. Isso permite que os sabores se misturem e o caldo desenvolva um sabor mais rico. O feijão ficará mais cremoso e alguns podem se desfazer levemente, engrossando naturalmente a sopa.

Step 6

Adicione a couve picada ou o espinafre à panela e misture na sopa quente. Cozinhe por 2 a 3 minutos até as folhas murcharem e ficarem macias, mas ainda vibrantes na cor.

Step 7

Retire a panela do fogo e misture o suco de limão fresco. Prove a sopa e ajuste o tempero com sal e pimenta adicionais conforme necessário. O suco de limão deve realçar todos os sabores.

Step 8

Sirva a sopa em tigelas e cubra com uma pitada de queijo parmesão ralado, se desejar. Para um controle ideal do açúcar no sangue, coma os legumes e o feijão primeiro antes de qualquer pão. Guarde as sobras em um recipiente hermético na geladeira por até 5 dias—o sabor melhora com o tempo, e esfriar e depois reaquecer aumenta o conteúdo de amido resistente para um controle ainda melhor do açúcar no sangue.