

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.