

Taze Biberli Düşük GI İspanyol Gazpacho Tarifi

Antioksidanlar ve lifle dolu, canlı ve kan şekerini dengede tutan soğuk bir çorba. Bu ferahlatıcı İspanyol klasiği, glikoz seviyesini yükseltmeden C vitamini sağlar. 1-2 porsiyon için.

Hazırlık: 8 min

Pişirme: 2 min

Toplam: 10 min

Porsiyon: 1

GL 7.2 / GI 25

Malzemeler

Choose unsweetened varieties; tomatoes have low GI due to fiber and acidity domates püresi

Excellent source of vitamin C; very low glycemic impact kırmızı tatlı biber, çekirdekleri çıkarılmış ve doğranmış

Capsaicin may support metabolic health kırmızı biber, çekirdekleri çıkarılmış ve ince doğranmış

Contains allicin which may help regulate blood sugar sarımsak diş, ezilmiş

Acidity helps lower glycemic response şeri şarap sirkesi

Citrus acids moderate glucose absorption taze limon suyu

Talimatlar

Step 1

Tüm sebzeleri kırmızı tatlı biberin çekirdeklerini çıkararak ve kaba parçalara doğrayarak hazırlayın. Biber çekirdeğini çıkarın ve ince doğrayın. Sarımsak dişini soyun ve ezin.

Step 2

Püresi blender kabına veya daldırma blenderine uygun uzun bir kaba dökün.

Step 3

Doğranmış kırmızı biber, biber ve ezilmiş sarımsağı püresi içine ekleyin.

Step 4

Şeri şarap sirkesini ve yarım limondan taze sıkılmış limon suyunu karışıma ekleyin.

Step 5

Ekstra bakire zeytinyağı, deniz tuzu ve taze öğütülmüş karabiber bir tutamını karışıma ekleyin.

Step 6

Tamamen pürüz ve sebze parçası kalmayana kadar 45-60 saniye yüksek hızda blendleyin. Karışım ipeksi ve iyi emülsifiye olmalıdır.

Step 7

Tatını kontrol edin ve gerekirse ek deniz tuzu ve taze öğütülmüş karabiber ile sezonlayın.

Step 8

Optimal kan şekeri yönetimi için gazpachoyı en az 15 dakika buzdolabında soğutun veya buz küpleri üzerine hemen servis edin.

Step 9

Soğuk bir kaseye dökün ve hafif bir yemek olarak tüketin. Daha iyi glisemik kontrol için ızgara karides gibi bir protein kaynağı ile eşleştirin veya tüm yemeğinizin glikoz tepkisini ılımlaştırmaya yardımcı olmak için ana yemeğinizden önce başlangıç olarak tüketin.