

Pan de taza con harina de almendra de bajo índice glucémico

Pan rápido de 90 segundos en microondas hecho con harinas de almendra y coco que no elevan el azúcar en sangre. ¡Perfecto para desayunos y sándwiches aptos para diabéticos!

Preparación: 1 min

Cocción: 2 min

Total: 3 min

Porciones: 1

GL 0.4 / GI 12

Ingredientes

Low GI, high in healthy fats and protein harina de almendra

High fiber, very low glycemic impact harina de coco

Protein source that moderates glucose absorption huevo grande

Healthy monounsaturated fats, zero glycemic impact aceite de oliva virgen extra

Zero glycemic index, no blood sugar impact edulcorante de fruta del monje

Leavening agent, no glycemic impact polvo de hornear

Flavor enhancer, minimal glycemic effect extracto puro de vainilla

May help improve insulin sensitivity canela molida

Enhances flavor, no glycemic impact sal marina fina

Instrucciones

Step 1

Combina la harina de almendra, la harina de coco, el edulcorante de fruta del monje, el polvo de hornear, la canela y la sal en una taza apta para microondas o un tazón pequeño. Mezcla los ingredientes secos con un tenedor hasta que estén distribuidos uniformemente.

Step 2

Rompe el huevo directamente en la taza con los ingredientes secos. Añade el aceite de oliva y el extracto de vainilla a la mezcla.

Step 3

Bate todos los ingredientes vigorosamente con un tenedor o batidor pequeño durante 30-45 segundos, asegurándote de que no queden grumos y la masa esté completamente lisa. Raspa los lados de la taza para incorporar toda la harina.

Step 4

Coloca la taza en el microondas y cocina a potencia alta durante 90 segundos. El pan subirá significativamente durante la cocción y debería verse firme en la parte superior cuando esté listo.

Step 5

Retira la taza cuidadosamente del microondas usando una manopla, ya que estará muy caliente. Deja que el pan repose en la taza durante 1 minuto para terminar de cocinarse con el calor residual.

Step 6

Pasa suavemente un cuchillo de mantequilla alrededor de los bordes del pan para aflojarlo. Invierte la taza sobre un plato y golpea suavemente para liberar el pan. Déjalo enfriar durante 5 minutos antes de cortarlo.

Step 7

Corta el pan horizontalmente para crear dos rodajas para sándwiches, o disfrútalo entero.

Para mejor textura y control del azúcar en sangre, tuéstalo ligeramente y sírvelo con

coberturas ricas en proteína como mantequilla de almendra, aguacate o un huevo frito.

logifoodcoach.com/recipes/pan-de-taza-con-harina-de-almendra-de-bajo-indice-glucemico