

Muffins de manzana y canela para el desayuno con bajo índice glucémico

Muffins saludables con yogur griego, avena y linaza que no elevan tu azúcar en sangre. Perfectos para planes de alimentación para diabéticos y energía sostenida.

Preparación: 15 min

Cocción: 22 min

Total: 37 min

Porciones: 16

GL 16.6 / GI 46

Ingredientes

High protein content slows glucose absorption yogur griego natural sin grasa

Provides protein to stabilize blood sugar huevos grandes

Heart-healthy unsaturated fat aceite de canola

extracto de vainilla

Higher GI ingredient - balanced by fiber sources harina común

Consider reducing to 3/4 cup total for lower glycemic impact azúcar granulada

Low GI whole grain, rich in beta-glucan fiber avena molida

High fiber and omega-3s, helps slow digestion harina de linaza

May improve insulin sensitivity canela molida

polvo de hornear

logifoodcoach.com/recipes/muffins-manzana-canela-desayuno-bajo-indice-glucemico

sal

Lower sugar variety, good fiber content manzanas Granny Smith, peladas y picadas

Instrucciones

Step 1

Precalienta tu horno a 175°C (350°F). Prepara dos moldes estándar para 12 muffins rociando ligeramente 16 cavidades con aceite en aerosol o colocando capacillos de papel. Reserva mientras preparas la masa.

Step 2

En un tazón grande, bate juntos el yogur griego, los huevos, el aceite de canola (o aceite de aguacate) y el extracto de vainilla hasta que estén suaves y bien combinados. El yogur proporciona proteína que ayudará a moderar la respuesta glucémica de estos muffins.

Step 3

En un tazón mediano separado, combina la harina común (o usa la sustitución de harina de almendras para un IG más bajo), 1 taza del azúcar (o usa eritritol/endulzante de fruta del monje para un impacto mínimo en el azúcar en sangre), avena molida, harina de linaza, 2 cucharaditas de la canela, polvo de hornear y sal. Bate bien los ingredientes secos para asegurar una distribución uniforme.

Step 4

Agrega gradualmente la mezcla de ingredientes secos a los ingredientes húmedos, revolviendo suavemente con una cuchara de madera o espátula a velocidad baja si usas una batidora. Mezcla solo hasta que los ingredientes estén apenas combinados: la masa debe permanecer ligeramente grumosa. Mezclar en exceso creará muffins duros y densos.

Step 5

Incorpora suavemente las 2 tazas de manzanas Granny Smith picadas a la masa usando una espátula, distribuyéndolas uniformemente. Las manzanas ácidas añaden dulzor natural y fibra sin azúcar excesivo.

Step 6

Usando una taza medidora de 1/4 de taza o una cuchara para helado, divide la masa uniformemente entre las 16 cavidades preparadas, llenando cada una aproximadamente dos tercios. Esto asegura un horneado uniforme y tamaños de porción adecuados para una carga glucémica consistente por porción.

Step 7

En un tazón pequeño, mezcla las 2 cucharadas restantes de azúcar (o usa 1 cucharada de eritritol) con el 1/4 de cucharadita restante de canela. Espolvorea esta mezcla de canela y azúcar uniformemente sobre la parte superior de cada muffin para una corteza ligeramente endulzada y aromática.

Step 8

Hornea durante 20-22 minutos, o hasta que las partes superiores de los muffins estén doradas y reboten cuando se toquen ligeramente. Un palillo insertado en el centro debe salir limpio o con solo unas pocas migas húmedas. Deja que los muffins se enfríen en el molde durante 5 minutos antes de transferirlos a una rejilla. Para un mejor manejo del azúcar en sangre, acompaña con proteína como huevos o nueces, y usa las sustituciones de ingredientes recomendadas para un control glucémico óptimo.