

Muffins de manzana y harina de maíz con índice glucémico moderado y alternativas de menor impacto

Muffins saludables que combinan harina de maíz rica en fibra con manzanas frescas y granos de maíz. Una opción de desayuno con porciones controladas y alternativas de harina de menor índice glucémico para ayudar a manejar la respuesta del azúcar en sangre.

Preparación: 15 min

Cocción: 30 min

Total: 45 min

Porciones: 12

GL 20.7 / GI 68

Ingredientes

Consider substituting half with whole wheat flour for additional fiber and lower GI harina común

Provides resistant starch and fiber to slow glucose absorption harina de maíz amarilla

Minimal added sugar; consider reducing to 3 tablespoons for lower glycemic impact
azúcar morena compactada

polvo de hornear

sal

Liquid form increases absorption rate; consider unsweetened almond milk for lower carb option leche descremada

Lean protein helps stabilize blood sugar response claras de huevo

Choose tart varieties like Granny Smith for lower sugar content and higher pectin
manzana, sin corazón, pelada y picada en trozos gruesos

Adds natural sweetness and fiber; frozen corn has similar glycemic properties to fresh
granos de maíz, frescos o congelados

Instrucciones

Step 1

Coloca la rejilla del horno en el centro y precalienta a 425°F (220°C). Prepara un molde estándar para 12 muffins forrando cada cavidad con capacillos de papel o aluminio, o rocía ligeramente con aceite en aerosol.

Step 2

En un tazón grande, bate la harina común (o mezcla de harinas si usas sustitución con harina de almendra), harina de maíz amarilla, azúcar morena (o eritritol), polvo de hornear y sal hasta que estén completamente combinados y no queden grumos. Esto asegura una distribución uniforme de los agentes leudantes.

Step 3

En un tazón mediano aparte, bate la leche y las claras de huevo juntas hasta que estén bien mezcladas y ligeramente espumosas. Las claras de huevo deben estar completamente incorporadas en la leche.

Step 4

Añade la manzana picada y los granos de maíz a la mezcla húmeda, revolviendo suavemente para distribuir la fruta y los vegetales uniformemente en el líquido.

Step 5

Vierte los ingredientes húmedos sobre los ingredientes secos de una sola vez. Usando una espátula de goma o cuchara de madera, incorpora la mezcla con movimientos suaves justo hasta que la harina esté humedecida. La masa debe permanecer grumosa: mezclar en exceso creará muffins duros y densos. Si usas sustitución con harina de almendra, la masa puede ser ligeramente más espesa, lo cual es normal.

legitfoodie.com/recetas/muffins-de-manzana-y-harina-de-maiz-amigables-con-el-azucar-en-sangre

Step 6

Divide la masa uniformemente entre las cavidades preparadas del molde, llenando cada una aproximadamente dos tercios. Esto permite espacio para que los muffins suban sin desbordarse. Deberías tener suficiente masa para exactamente 12 muffins.

Step 7

Hornea durante 28-32 minutos, hasta que las copas de los muffins estén doradas y reboten cuando se presionen ligeramente. Un palillo insertado en el centro debe salir limpio o con solo unas pocas migas húmedas. Los muffins hechos con harina de almendra pueden requerir 2-3 minutos adicionales de horneado.

Step 8

Retira del horno y deja que los muffins se enfríen en el molde durante 5 minutos antes de transferirlos a una rejilla. Sirve tibios o a temperatura ambiente. Para un mejor manejo del azúcar en sangre, limita la porción a UN muffin y acompaña con 15-20g de proteína como yogur griego, requesón o un puñado de almendras. Disfruta siempre como parte de una comida equilibrada, nunca solo con el estómago vacío.