

Huevos al horno en aguacate con hierbas

Un desayuno rico en proteínas y de bajo índice glucémico que combina aguacates cremosos con huevos perfectamente horneados, ideal para mantener el azúcar en sangre estable y energía sostenida durante la mañana.

Preparación: 10 min

Cocción: 22 min

Total: 32 min

Porciones: 6

GL 1.0 / GI 8

Ingredientes

Choose avocados that yield slightly to pressure; room temperature ensures even cooking
aguacates grandes maduros, a temperatura ambiente

Medium eggs fit best in avocado halves; use pasture-raised for optimal nutrition
huevos medianos

Adjust to taste; enhances natural flavors sal marina

Adds subtle heat and complements egg flavor pimienta negra recién molida

Try chives, parsley, or cilantro; adds freshness and micronutrients hierbas frescas para decorar

Instrucciones

Step 1

Precalienta tu horno a 425°F (220°C). Rocía ligeramente dos moldes para pan con aceite en aerosol o pincela con aceite de oliva para evitar que se pegue. Cada molde contendrá tres mitades de aguacate ajustadamente.

Step 2

Corta cada aguacate por la mitad a lo largo, siguiendo la curva natural de la fruta. Gira suavemente las mitades para separarlas y retira cuidadosamente el hueso golpeándolo con un cuchillo y girándolo para sacarlo.

Step 3

Usando una cuchara, saca aproximadamente 1 a 1.5 cucharadas de pulpa de aguacate del centro de cada mitad, creando una cavidad más amplia. Concéntrate en ensanchar la depresión en lugar de profundizarla, lo que permite que el huevo se acomode correctamente. Guarda el aguacate que sacaste para usar como topping o disfrútalo como snack.

Step 4

Acomoda las mitades de aguacate con el lado cortado hacia arriba en los moldes preparados, colocándolas cerca una de otra para que se apoyen mutuamente y permanezcan estables. Esto evita que se volteen durante el horneado.

Step 5

Rompe cuidadosamente un huevo en cada cavidad de aguacate, permitiendo que la yema se asiente en el centro. Algo de clara puede derramarse sobre la superficie del aguacate, lo cual es perfectamente normal y se cocinará muy bien.

Step 6

Sazona cada huevo generosamente con sal marina y pimienta negra recién molida según tus preferencias de sabor.

Step 7

Transfiere los moldes al horno precalentado y hornea durante 18 a 22 minutos. Para yemas líquidas, apunta a 18 minutos; para yemas completamente cuajadas, hornea los 22 minutos completos. Las claras deben estar opacas y firmes cuando estén listas.

logifoodcoach.com/recipes/huevos-al-horno-en-aguacate-con-hierbas

Step 8

Retira del horno y deja enfriar durante 2 minutos. Decora con hierbas frescas, pimienta adicional o tus toppings favoritos de bajo índice glucémico como queso feta desmenuzado, tomates en cubitos o un chorrito de salsa picante. Sirve inmediatamente mientras esté caliente.