

Manzanas asadas con canela y relleno de cerezas y almendras

Manzanas Golden Delicious rellenas de cerezas, almendras y especias cálidas, horneadas hasta quedar tiernas. Un postre naturalmente dulce y de bajo índice glucémico, perfecto para el control del azúcar en sangre cuando se prepara con eritritol o alulosa en lugar de azúcar morena y miel.

Preparación: 15 min

Cocción: 55 min

Total: 70 min

Porciones: 6

GL 15.7 / GI 46

Ingredientes

Lower GI than fresh due to fiber concentration cerezas secas, picadas gruesas

Adds protein and healthy fats to slow glucose absorption almendras picadas

Rich in fiber and B vitamins for glucose metabolism germen de trigo

Minimal amount for flavor; consider coconut sugar as lower GI alternative azúcar morena bien compactada

Helps improve insulin sensitivity canela molida

nuez moscada molida

Lower GI variety; keep skins on for maximum fiber manzanas Golden Delicious pequeñas

Choose unsweetened; liquid form has higher GI impact jugo de manzana sin azúcar

logifoodcoach.com/recipes/manzanas-asadas-con-canela-y-relleno-de-cerezas-y-almendras

agua

Dark honey has slightly more antioxidants; use sparingly miel oscura

Healthy fats slow carbohydrate absorption aceite de nuez o aceite de canola

Instrucciones

Step 1

Coloca una rejilla del horno en el centro y precalienta tu horno a 175°C (350°F). Esta temperatura moderada permite que las manzanas se cocinen completamente de manera suave sin que se reviente su piel.

Step 2

Combina las cerezas secas picadas, las almendras, el germen de trigo, el eritritol (o azúcar morena si lo usas), la canela y la nuez moscada en un tazón pequeño. Mezcla bien hasta que las especias cubran todos los ingredientes uniformemente, creando una mezcla de relleno aromática. Reserva mientras preparas las manzanas.

Step 3

Enjuaga las manzanas bajo agua fría y sécalas. Para máxima retención de fibra y beneficios sobre el azúcar en sangre, deja la piel: esto es crítico para mantener la respuesta glucémica baja. Si lo deseas, crea un patrón decorativo en espiral pelando tiras de piel en filas alternas de arriba a abajo usando un pelador de verduras, pero mantén al menos el 50% de la piel intacta.

Step 4

Usando un descorazonador de manzanas o un cuchillo pequeño afilado, retira el corazón de cada manzana comenzando por el extremo del tallo. Descorazona hasta aproximadamente 2 cm del fondo, creando una cavidad mientras dejas la base intacta para sostener el relleno. Retira cualquier semilla restante y material duro del corazón.

Step 5

Coloca la mezcla de cerezas y almendras uniformemente en cada cavidad de manzana, usando aproximadamente 2 cucharadas por manzana. Presiona el relleno suave pero firmemente en cada abertura para compactarlo sin aplastar las paredes de la manzana. Coloca las manzanas llenas en posición vertical en una sartén pesada apta para horno o en un molde de 23x33 cm lo suficientemente grande para sostenerlas cómodamente sin amontonarlas.

Step 6

Vierte el agua y el jugo de manzana opcional (o usa 3/4 de taza de agua total para el menor impacto glucémico) alrededor de la base de las manzanas en el molde. Rocía el eritritol derretido (o miel si la usas) y el aceite de nuez uniformemente sobre la parte superior de cada manzana, aproximadamente 1/2 cucharadita de cada uno por manzana. Cubre todo el molde herméticamente con papel de aluminio para atrapar el vapor y mantener las manzanas húmedas durante el horneado.

Step 7

Hornea durante 50 a 60 minutos, hasta que las manzanas estén completamente tiernas al pincharlas con un cuchillo afilado pero aún mantengan su forma. El tiempo exacto depende del tamaño y variedad de la manzana: las manzanas más pequeñas pueden estar listas en 45 minutos, mientras que las más grandes pueden necesitar hasta 65 minutos.

Step 8

Retira cuidadosamente el molde del horno y destapa, inclinando el papel de aluminio alejándolo de ti para evitar quemaduras por vapor. Transfiere cada manzana a un plato individual usando una cuchara grande o espátula. Vierte el jugo aromático del molde sobre cada manzana. Sirve tibias o deja enfriar a temperatura ambiente. Para el mejor control del azúcar en sangre, acompaña con 2-3 cucharadas de yogur griego natural o un puñado pequeño de frutos secos para añadir proteína, o disfruta después de una comida equilibrada que contenga proteína y grasas saludables. Cada manzana entera es una porción; para un manejo más estricto de la glucosa, sirve media manzana por persona.