

Avena horneada de bajo índice glucémico

Un desayuno caliente y rico en proteínas que mantiene estable el azúcar en sangre. Esta receta de avena horneada combina carbohidratos de liberación lenta con proteína de huevo para energía sostenida.

Preparación: 5 min

Cocción: 23 min

Total: 28 min

Porciones: 1

GL 15.3 / GI 52

Ingredientes

Steel-cut or rolled oats preferred; GI ~55. Provides soluble fiber that slows glucose absorption. avena en hojuelas

Low-fat dairy; approximately 3 level tablespoons. Adds protein without excess fat. leche descremada

Whole egg provides protein to lower overall glycemic response and increase satiety. huevo batido

Pure vanilla extract adds flavor without sugar or glycemic impact. extracto de vainilla

May help improve insulin sensitivity and glucose metabolism; adds warmth without calories. canela molida

Instrucciones

Step 1

Coloca la rejilla del horno en el centro y precalienta el horno a 180°C (con ventilador) o 200°C (convencional), que es marca de gas 6.

Step 2

Elige un molde pequeño y hondo apto para horno o un recipiente para hornear con al menos 250ml de capacidad para permitir que la mezcla suba correctamente durante el horneado.

Step 3

Casca el huevo en el recipiente para hornear y bátelo bien con un tenedor hasta que la yema y la clara estén completamente combinadas.

Step 4

Añade la avena en hojuelas, la leche descremada, el extracto de vainilla y la canela molida al huevo batido. Mezcla todo hasta que esté bien combinado y la avena esté distribuida uniformemente en la mezcla.

Step 5

Coloca el recipiente en la rejilla central del horno precalentado y hornea durante 20 a 25 minutos, hasta que la parte superior esté dorada y el centro se sienta firme al presionarlo suavemente con el dedo.

Step 6

Retira la avena horneada del horno y déjala reposar 3 minutos para que asiente y se enfríe un poco antes de comer.

Step 7

Para controlar el azúcar en sangre, cubre con yogur griego rico en proteínas o quark y frutos rojos de bajo índice glucémico como fresas o arándanos. Evita coberturas con mucho azúcar como miel o fruta deshidratada. Come despacio y considera acompañar con verduras o frutos secos para moderar aún más la respuesta de glucosa.