

# Tortitas de coliflor con aguacate de bajo índice glucémico

*Tortitas doradas y crujientes hechas con arroz de coliflor, aguacate cremoso y huevos: una deliciosa alternativa baja en carbohidratos que mantiene estable el azúcar en sangre mientras satisface tus antojos.*

Preparación: 15 min

Cocción: 18 min

Total: 33 min

Porciones: 4

**GL 1.1 / GI 26**

## Ingredientes

**Low GI vegetable, excellent for blood sugar control** coliflor, en arroz

**Contains quercetin which may help regulate blood sugar** cebolla morada, picada

**High-quality protein with zero glycemic impact** huevos grandes

**Healthy fats slow glucose absorption** aguacate maduro

sal de mar

pimienta negra, recién molida

**May help improve insulin sensitivity** ajo en polvo

**Adds fresh flavor without carbohydrates** cilantro fresco, picado

**Heart-healthy fat that doesn't raise blood sugar** aceite de oliva extra virgen

# Instrucciones

---

## Step 1

Prepara tus ingredientes asegurándote de que la coliflor esté finamente rallada en arroz y la cebolla morada esté picada en trozos pequeños y uniformes. Seca el arroz de coliflor con toallas de papel para eliminar el exceso de humedad, lo que ayudará a que las tortitas se mantengan unidas mejor y logren una textura más crujiente.

## Step 2

En un tazón grande, rompe los huevos y bátelos ligeramente. Añade el arroz de coliflor y la cebolla morada picada al tazón, revolviendo bien para asegurar que los huevos cubran todas las verduras uniformemente.

## Step 3

Corta el aguacate en trozos pequeños, de aproximadamente un centímetro. Incorpora suavemente los trozos de aguacate a la mezcla de coliflor, teniendo cuidado de no aplastarlos completamente: quieres que quede algo de textura para dar riqueza en cada bocado.

## Step 4

Sazona la mezcla con sal de mar, pimienta negra, ajo en polvo y cilantro picado. Revuelve todo junto hasta que los condimentos estén distribuidos uniformemente. La mezcla debe mantenerse unida cuando se presiona pero aún sentirse ligeramente suelta.

## Step 5

Calienta el aceite de oliva en una sartén grande antiadherente a fuego medio durante unos 2 minutos hasta que brille pero no humee. Mientras la sartén se calienta, usa tus manos para formar la mezcla de coliflor en tortitas pequeñas de unos 8 centímetros de diámetro y un centímetro de grosor, presionando firmemente para compactarlas.

## Step 6

Coloca cuidadosamente 3-4 tortitas en la sartén, dejando espacio entre cada una. Cocina sin mover durante 3-4 minutos hasta que la parte inferior esté dorada y crujiente. Resiste la tentación de moverlas durante este tiempo: esto permite que se forme una costra adecuada que mantiene las tortitas unidas.

## **Step 7**

Usando una espátula ancha, volteá suavemente cada tortita y cocina por 3-4 minutos adicionales del segundo lado hasta que esté dorada y cocida por completo. Las tortitas deben sentirse firmes cuando se presionan suavemente con la espátula.

## **Step 8**

Transfiere las tortitas cocidas a un plato forrado con toallas de papel para absorber cualquier exceso de aceite. Repite el proceso de cocción con la mezcla restante, añadiendo un poco más de aceite de oliva a la sartén si es necesario. Sirve caliente con una cucharada de yogur griego, crema agria o salsa sin azúcar para una comida completa de bajo índice glucémico.