

Tortitas de coliflor de bajo índice glucémico con aguacate

Tortitas doradas y crujientes repletas de coliflor y aguacate cremoso: una alternativa amigable con el azúcar en sangre a las tradicionales tortitas de papa que te mantiene satisfecho.

Preparación: 15 min Cocción: 18 min Total: 33 min Porciones: 4

GL 1.1 / GI 26

Ingredientes

Low GI vegetable, non-starchy, high fiber coliflor, en arroz

Low GI, contains quercetin for blood sugar support cebolla morada, picada

Zero GI, high protein slows glucose absorption huevos grandes

Zero GI, healthy fats improve insulin sensitivity aguacate maduro

No glycemic impact sal de mar

No glycemic impact, may improve nutrient absorption pimienta negra, recién molida

Low GI, supports healthy glucose metabolism ajo en polvo

No glycemic impact, rich in antioxidants cilantro fresco, picado

Zero GI, monounsaturated fats support metabolic health aceite de oliva extra virgen

Instrucciones

Step 1

Prepara tus ingredientes asegurándote de que la coliflor esté finamente rallada en arroz (usa un procesador de alimentos o coliflor en arroz preempacada), pica la cebolla morada en trozos pequeños y pica el cilantro fresco. Corta el aguacate por la mitad y saca la pulpa.

Step 2

En un tazón grande, combina la coliflor en arroz, la cebolla morada picada y los huevos. Bate los huevos directamente en la mezcla hasta que todo esté uniformemente cubierto y bien incorporado.

Step 3

Corta el aguacate en trozos pequeños (de aproximadamente 1 cm) e incorpóralos suavemente a la mezcla de coliflor, teniendo cuidado de no aplastar completamente el aguacate: quieres que quede algo de textura.

Step 4

Sazona la mezcla con sal de mar, pimienta negra, ajo en polvo y cilantro picado. Revuelve bien para distribuir los condimentos uniformemente por toda la masa. La mezcla debe mantenerse unida cuando se presiona, pero será algo suelta.

Step 5

Calienta el aceite de oliva extra virgen en una sartén antiadherente grande a fuego medio durante unos 2 minutos hasta que brille pero no humee. La temperatura adecuada es crucial para lograr exteriores crujientes sin quemar.

Step 6

Usando tus manos o una cuchara grande, toma aproximadamente 1/4 de taza de la mezcla de coliflor y forma una tortita plana de aproximadamente 1 cm de grosor. Presiona firmemente varias veces para compactar la mezcla y ayudarla a mantenerse unida. Coloca suavemente en la sartén caliente, dejando espacio entre cada tortita.

Step 7

Cocina las tortitas sin moverlas durante 3-4 minutos hasta que la parte inferior esté dorada y crujiente. Resiste la tentación de moverlas: esto permite que se forme una costra adecuada que las ayuda a mantenerse intactas.

Step 8

Voltea cuidadosamente cada tortita usando una espátula ancha y cocina durante 3-4 minutos adicionales del otro lado hasta que esté dorada y completamente cocida. Las tortitas deben estar firmes y mantener su forma. Transfiere a un plato y sirve inmediatamente mientras estén calientes y crujientes.