

Latkes de queso amigables con el azúcar en sangre con granos integrales

Panqueques de ricota ricos en proteína hechos con harina integral crean un desayuno satisfactorio de bajo índice glucémico que mantiene el azúcar en sangre estable mientras ofrece un sabor auténtico.

Preparación: 10 min

Cocción: 15 min

Total: 25 min

Porciones: 4

GL 10.9 / GI 59

Ingredientes

High protein, low GI, provides sustained energy queso ricota parcialmente descremado

Complex carbs with fiber, lower GI than white flour harina integral

Protein and healthy fats slow glucose absorption huevos grandes

Minimal amount, consider substituting with erythritol or allulose for zero glycemic impact azúcar granulada

Leavening agent, no glycemic impact polvo de hornear de doble acción

Enhances flavor, no glycemic impact sal de mar fina

Instrucciones

Step 1

Reúne todos los ingredientes y deja que los huevos y la ricota alcancen temperatura ambiente durante unos 15 minutos. Esto asegura una mejor incorporación y una textura de masa más suave.

Step 2

En un tazón grande, añade el queso ricota y rompe los huevos. Bate vigorosamente hasta que la mezcla quede suave y bien combinada, sin grumos visibles de queso.

Step 3

Añade la harina integral, el endulzante de bajo índice glucémico (eritritol o alulosa), el polvo de hornear y la sal a la mezcla de ricota y huevo. Revuelve suavemente con una cuchara de madera o espátula hasta que apenas se combine en una masa espesa y vertible. Evita mezclar de más, lo que puede hacer que los latkes queden duros.

Step 4

Calienta una sartén grande antiadherente o plancha a fuego medio. Cubre ligeramente la superficie con aceite en aerosol o pincela con una cantidad mínima de aceite de oliva o aceite de aguacate. Deja que la sartén se caliente durante 2 minutos hasta que una gota de agua chisporrotee al contacto.

Step 5

Usando una cuchara o cucharón pequeño, vierte 2 cucharadas de masa en la sartén caliente para cada latke. Usa el dorso de la cuchara para esparcir suavemente la masa en un círculo delgado de aproximadamente 8-10 cm de diámetro. Cocina 3-4 latkes a la vez, dejando espacio entre cada uno.

Step 6

Cocina sin mover durante 2-3 minutos hasta que se formen burbujas pequeñas en la superficie y los bordes comiencen a verse firmes. La parte inferior debe estar dorada. Si se dora demasiado rápido, reduce el fuego a medio-bajo.

Step 7

Voltea cuidadosamente cada latke usando una espátula delgada y cocina durante 2-3 minutos adicionales del segundo lado hasta que esté dorado y completamente cocido. Los latkes deben sentirse firmes al presionarlos suavemente.

Step 8

Transfiere los latkes cocidos a un plato tibio y repite con la masa restante, añadiendo una capa ligera de aceite a la sartén entre tandas según sea necesario. Esta receta hace aproximadamente 12 latkes en total. Sirve inmediatamente cubiertos con frutos rojos frescos, una cucharada de yogur griego o compota de frutas sin azúcar para un control óptimo del azúcar en sangre. Cada porción consiste en 3 latkes.