

Rollos de canela integrales con glaseado de manzana

Tiernos rollos de canela integrales con glaseado natural de manzana. Usa sustitutos de azúcar para reducir el impacto glucémico en este desayuno rico en fibra.

Preparación: 30 min

Cocción: 15 min

Total: 230 min

Porciones: 32

GL 18.1 / GI 57

Ingredientes

Low-fat dairy provides protein without excess saturated fat leche descremada

Heart-healthy unsaturated fat aceite de canola

Minimal added sugar; consider reducing by half for lower GI azúcar granulada

sal

Two standard packets, about 4.5 tsp total levadura seca activa

Should be 105-115°F to activate yeast agua tibia

Adds protein and structure huevo grande

Extra protein without added fat claras de huevo

Provides structure; higher GI component harina común

Lower GI than white flour, adds fiber and nutrients harina integral

logifoodcoach.com/recipes/rollos-de-canela-integrales-bajo-indice-glucemico-con-glaseado-de-manzana

For greasing pan and dough aceite en aerosol

May help improve insulin sensitivity canela molida

Medium GI; consider reducing to 1/2 cup azúcar morena

Natural sweetness with fiber; medium GI pasas

Natural sweetener for glaze; medium GI when concentrated concentrado de jugo de manzana sin azúcar congelado, descongelado

Instrucciones

Step 1

Calienta suavemente la leche descremada en una olla pequeña a fuego medio hasta que alcance aproximadamente 80°C, justo antes del punto de ebullición. Retira del fuego inmediatamente y mezcla el aceite de canola, el azúcar granulada (o sustituto de azúcar) y la sal hasta que se disuelvan. Deja que esta mezcla se enfríe a temperatura tibia (alrededor de 43°C).

Step 2

Mientras la leche se enfría, disuelve los sobres de levadura en agua tibia en un tazón pequeño. Revuelve suavemente y deja reposar durante 5 minutos hasta que la mezcla se vuelva espumosa, indicando que la levadura está activa.

Step 3

En un tazón grande, bate el huevo entero y las claras de huevo hasta que estén bien combinados. Vierte la mezcla de levadura activada y la mezcla de leche enfriada, revolviendo para incorporar todos los ingredientes líquidos completamente.

Step 4

Añade gradualmente la harina común y la harina integral, una taza a la vez, revolviendo con una cuchara de madera después de cada adición. Continúa mezclando hasta que se forme una masa suave y ligeramente pegajosa. Si usas una batidora de pie, coloca el gancho para masa y amasa a velocidad baja durante 5-6 minutos hasta que la masa se vuelva suave y elástica. Si amasas a mano, voltea sobre una superficie enharinada y amasa durante 8-10 minutos.

logifoodcoach.com/recipes/rollos-de-canela-integrales-bajo-indice-glucemico-con-glaseado-de-manzana

Step 5

Transfiere la masa a una superficie de trabajo generosamente enharinada. Con las manos enharinadas, amasa la masa suavemente durante unos 5 minutos hasta que se vuelva suave, flexible y recupere su forma cuando se presiona. Coloca la masa en un tazón ligeramente aceitado, volteándola una vez para cubrir. Cubre bien con papel film y deja reposar en un lugar cálido sin corrientes de aire durante aproximadamente 1.5 horas hasta que duplique su volumen.

Step 6

Una vez que haya subido, presiona la masa para desgasificar y divídela en dos porciones iguales. Dale forma de bola suave a cada porción, cubre con un paño de cocina limpio y deja reposar durante 10 minutos. Mientras tanto, rocía un molde de 28x35 cm con aceite en aerosol y prepara el relleno combinando la canela molida, el azúcar morena (o sustituto de azúcar morena) y las pasas en un tazón pequeño, mezclando bien.

Step 7

Sobre una superficie enharinada, estira cada bola de masa en un rectángulo de 40x20 cm. Rocía ligeramente la superficie de cada rectángulo con aceite en aerosol, luego distribuye uniformemente la mitad de la mezcla de canela-azúcar-pasas sobre cada rectángulo, extendiéndola hasta medio centímetro de los bordes. Comenzando desde el borde largo, enrolla firmemente cada rectángulo en un rollo, presionando la costura para sellar. Usando un cuchillo afilado o hilo dental sin sabor, corta cada rollo en 16 piezas iguales (32 rollos en total).

Step 8

Acomoda las rodajas de rollos de canela en el molde preparado, dejando pequeños espacios entre ellos para la expansión. Cubre sin apretar con papel film y deja reposar en un lugar cálido durante otras 1.5 horas hasta que dupliquen su tamaño y se toquen entre sí. Durante los últimos 30 minutos de reposo, precalienta tu horno a 180°C y prepara el glaseado hirviendo a fuego lento el concentrado de jugo de manzana en una olla pequeña a fuego medio durante 5-7 minutos hasta que se reduzca a la mitad y tenga consistencia de jarabe.

Step 9

Una vez que los rollos hayan completado su segundo reposo, pincela suavemente la parte superior de cada rollo con la mitad del glaseado tibio de jugo de manzana. Hornea en el horno precalentado durante 15-18 minutos hasta que los rollos estén dorados en la parte superior y cocidos en el centro. Retira del horno y pincela con el glaseado restante mientras aún están tibios. Deja enfriar durante 5-10 minutos antes de servir. Para guardar, deja enfriar completamente y congela los rollos individuales en recipientes herméticos hasta por 3 meses. Recalienta los rollos congelados en el microondas durante 30-45 segundos o en un horno a 150°C durante 10 minutos.