

Huevos nube bajos en índice glucémico con variaciones ricas en proteína

Huevos nube esponjosos y ricos en proteína que no elevan el azúcar en sangre. Listos en 15 minutos con cinco deliciosas variaciones bajas en carbohidratos perfectas para energía estable toda la mañana.

Preparación: 10 min

Cocción: 5 min

Total: 15 min

Porciones: 4

GL 0.1 / GI 30

Ingredientes

Separate whites from yolks huevos grandes

sal marina

pimienta negra

For ham and Swiss variation jamón cocido, cortado en cubitos

For ham and Swiss variation queso suizo, rallado

For garlic parmesan variation ajo en polvo

For garlic parmesan variation queso parmesano rallado

For bacon cheddar variation tocino cocido, desmenuzado

For bacon cheddar variation queso cheddar, rallado

logifoodcoach.com/recipes/huevos-nube-bajos-en-indice-glucemico-con-variaciones-ricas-en-proteina

For Gruyere chive variation queso Gruyere, rallado

For Gruyere chive variation cebollino fresco, picado

Instrucciones

Step 1

Coloca la rejilla del horno en el centro y precalienta a 450°F (232°C). Prepara una bandeja grande para hornear forrándola con papel pergamino para evitar que se pegue y asegurar una limpieza fácil.

Step 2

Separa cuidadosamente las claras de las yemas, colocando las cuatro claras en un tazón grande. Transfiere cada yema a su propio tazón pequeño, manteniéndolas intactas y sin romper. Esta separación es crucial para lograr la textura característica de nube.

Step 3

Usando una batidora de mano a velocidad media-alta, bate las claras durante 3-4 minutos hasta que se formen picos firmes y brillantes. Las claras deben mantenerse erguidas cuando levantes las varillas y mantener su forma firmemente. Esto crea la base aireada de la nube.

Step 4

Incorpora suavemente la sal marina y la pimienta negra a las claras batidas usando una espátula. Si haces una variación, incorpora cuidadosamente tus ingredientes elegidos (queso, jamón, tocino, ajo en polvo, cebollino o queso crema) con un movimiento envolvente para preservar las burbujas de aire. Para la versión básica, continúa solo con sal y pimienta.

Step 5

Coloca la mezcla de claras batidas con una cuchara sobre la bandeja preparada, creando cuatro montículos de tamaño uniforme con espacio entre ellos. Usa el dorso de tu cuchara para crear un hueco profundo en el centro de cada nube, lo suficientemente grande para sostener una yema de huevo.

Step 6

Coloca la bandeja en el horno precalentado y hornea durante exactamente 3 minutos. Las nubes deben comenzar a cuajar y desarrollar un color dorado claro en los picos.

Step 7

Retira la bandeja del horno y desliza cuidadosamente una yema de huevo en cada hueco, trabajando suavemente para evitar romper las yemas. Regresa al horno inmediatamente y hornea durante 2-3 minutos adicionales para yemas líquidas, o 4-5 minutos para yemas completamente cuajadas.

Step 8

Retira del horno cuando las yemas alcancen el punto de cocción deseado y las nubes estén doradas y crujientes en los bordes. Sirve inmediatamente mientras estén calientes para la mejor textura y sabor. Estas nubes ricas en proteína proporcionan energía sostenida sin picos de azúcar en sangre.