

Muffins de arándano y naranja amigables con el azúcar en sangre

Muffins ricos en proteína con arándanos ácidos y ralladura de naranja fresca. El yogur griego y la linaza crean una miga tierna mientras mantienen estable el azúcar en sangre.

Preparación: 15 min

Cocción: 22 min

Total: 37 min

Porciones: 16

GL 16.3 / GI 55

Ingredientes

High protein content slows glucose absorption yogur griego natural sin grasa

Provides protein to moderate glycemic response huevos grandes

Healthy fat helps slow carbohydrate digestion aceite de canola

High GI ingredient - consider reducing by 25% or substituting half with allulose azúcar granulada

High GI ingredient - packed measurement azúcar morena

Concentrated natural sugars - use sparingly concentrado de jugo de naranja sin azúcar, descongelado

Adds flavor without sugar impact ralladura de naranja fresca

Enhances sweetness perception extracto puro de vainilla

Moderate GI - consider substituting 1/2 cup with almond flour to lower glycemic load

harina común

Adds fiber and omega-3s to slow glucose absorption harina de linaza

Leavening agent polvo de hornear

Leavening agent bicarbonato de sodio

Enhances flavor sal marina fina

May help improve insulin sensitivity canela molida

Low GI fruit, high in antioxidants and fiber arándanos frescos o congelados

Instrucciones

Step 1

Coloca la rejilla del horno en el centro y precalienta tu horno a 350°F (175°C). Prepara un molde estándar para 12 muffins y un molde para 6 muffins rociando ligeramente con aceite en aerosol o insertando capacillos de papel en cada cavidad.

Step 2

En un tazón grande, bate el yogur griego, los huevos, el aceite de canola, el azúcar granulada (o sustituto de endulzante de bajo IG), el azúcar morena (o alternativa de azúcar morena), el concentrado de jugo de naranja, la ralladura de naranja y el extracto de vainilla hasta que la mezcla esté suave y bien combinada, aproximadamente 1 minuto.

Step 3

En un tazón mediano aparte, bate la harina común, la harina de linaza, el polvo de hornear, el bicarbonato de sodio, la sal y la canela hasta que estén distribuidos uniformemente sin grumos.

Step 4

Añade la mezcla de harina seca a la mezcla húmeda de yogur en tres adiciones, incorporando suavemente con una espátula de goma o mezclando a velocidad baja solo hasta que la harina desaparezca y no queden vetas secas. Ten cuidado de no mezclar de más, ya que esto puede crear muffins duros; algunos grumos pequeños están perfectamente bien.

Step 5

Incorpora suavemente los arándanos a la masa usando una espátula, distribuyéndolos uniformemente sin aplastar las bayas.

Step 6

Usando una taza medidora de 1/4 de taza o una cuchara para helado, divide la masa uniformemente entre las 16 cavidades preparadas para muffins, llenando cada una aproximadamente tres cuartos para obtener copetes bonitos.

Step 7

Hornea durante 20-24 minutos, rotando los moldes a la mitad del tiempo, hasta que las copas de los muffins estén doradas y reboten cuando se presionen ligeramente, y un palillo insertado en el centro salga limpio o con solo unas pocas migas húmedas. Deja que los muffins se enfríen en el molde durante 5 minutos antes de transferirlos a una rejilla. Para un control óptimo del azúcar en sangre, combina con una fuente de proteína como nueces o queso al servir.