

Muffins de huevo con espinacas y requesón de bajo índice glucémico

Muffins de huevo ricos en proteína con espinacas y requesón que brindan energía constante sin picos de azúcar en sangre. Perfectos para preparar con anticipación y desayunos para llevar.

Preparación: 15 min

Cocción: 25 min

Total: 40 min

Porciones: 12

GL 0.5 / GI 28

Ingredientes

Provides fiber and nutrients with zero glycemic impact; squeeze out all excess water
espinacas congeladas, descongeladas y escurridas

Complete protein source with GI of 0; slows glucose absorption huevos grandes

Herb with potential blood sugar benefits; no glycemic impact orégano seco

For seasoning; no glycemic impact sal kosher

Adds flavor; minimal glycemic impact ajo en polvo

High-protein dairy with low GI (10-15); choose full-fat for better satiety requesón, entero o bajo en grasa

Aged cheese with negligible carbs; GI near 0 queso parmesano rallado

Low-GI vegetable (GI ~15); adds sweetness without sugar pimiento rojo asado picado de frasco, escurrido

To taste; no glycemic impact pimienta negra recién molida

Instrucciones

Step 1

Precalienta tu horno a 375°F (190°C). Prepara un molde estándar para 12 muffins rociando cada cavidad generosamente con aceite en aerosol o untando con aceite de oliva para evitar que se peguen.

Step 2

Coloca las espinacas congeladas en un colador de malla fina. Pasa agua tibia sobre ellas durante aproximadamente 1 minuto hasta que estén completamente descongeladas. Con tus manos, exprime las espinacas firmemente en pequeños puñados para eliminar la mayor cantidad de líquido posible; este paso es crucial para evitar muffins aguados. Reserva las espinacas escurridas.

Step 3

Rompe los huevos en un tazón grande y bátelos vigorosamente hasta que las yemas y las claras estén completamente combinadas y ligeramente espumosas. Esto crea una textura más ligera en los muffins terminados.

Step 4

Añade el requesón, el parmesano rallado, el orégano, la sal y el ajo en polvo a los huevos batidos. Mezcla todo hasta que esté bien incorporado. Incorpora las espinacas exprimidas y los pimientos rojos asados picados, distribuyéndolos uniformemente por toda la mezcla. Sazona con varias vueltas de pimienta negra recién molida.

Step 5

Usando un cucharón o una cuchara grande, divide la mezcla de huevo uniformemente entre las 12 cavidades del molde, llenando cada una aproximadamente tres cuartos de su capacidad. Decora cada muffin con algunos trozos extra de pimiento rojo asado picado para darle atractivo visual.

Step 6

Hornea durante 22 a 24 minutos, hasta que los muffins estén firmes en el centro y desarrolleen bordes dorados. Un palillo insertado en el centro debe salir limpio. Los muffins se inflarán durante el horneado.

Step 7

Retira del horno y deja enfriar en el molde durante 5 minutos; se desinflarán ligeramente de forma natural. Pasa un cuchillo de mantequilla alrededor del borde de cada muffin para aflojar, luego sácalos suavemente. Sirve tibios, o deja enfriar completamente antes de guardar en un recipiente hermético en el refrigerador hasta por 5 días. Estos se pueden comer fríos, a temperatura ambiente o recalentados durante 20-30 segundos en el microondas. Para almacenamiento más prolongado, congela hasta por 3 meses y descongela durante la noche en el refrigerador.