

Muffins de huevo con espinacas y requesón de bajo índice glucémico

Muffins de huevo ricos en proteína con espinacas y requesón que brindan energía sostenida 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 magnesium for blood sugar control espinacas congeladas, descongeladas y escurridas

High-quality protein with minimal glycemic impact huevos grandes

Adds flavor without affecting blood sugar orégano seco

For seasoning sal kosher

Enhances flavor with negligible carbohydrates ajo en polvo

Slow-digesting casein protein helps stabilize blood sugar requesón

Adds umami flavor and protein without raising glucose queso parmesano rallado

Low-carb vegetable that adds sweetness and vitamin C pimiento rojo picado de frasco, más extra para decorar

To taste for seasoning pimienta negra recién molida

Instrucciones

Step 1

Precalienta tu horno a 375°F (190°C). Prepara un molde estándar para 12 muffins rociándolo completamente con aceite en aerosol o untándolo con aceite para evitar que se peguen.

Step 2

Coloca las espinacas congeladas en un colador de malla fina y pasa agua tibia sobre ellas hasta que estén completamente descongeladas, aproximadamente 1 a 2 minutos. Con tus manos, exprime las espinacas firmemente para eliminar la mayor cantidad posible de humedad excedente: este paso es crucial para evitar muffins aguados.

Step 3

Rompe los huevos en un tazón grande y bátelos bien hasta que las yemas y las claras estén completamente combinadas y ligeramente espumosas.

Step 4

Agrega el orégano, la sal, el ajo en polvo, el requesón, el queso parmesano, las espinacas exprimidas y el pimiento rojo asado picado a los huevos batidos. Mezcla todo hasta que esté distribuido uniformemente. Sazona con varios giros de pimienta negra fresca según tu preferencia de sabor.

Step 5

Divide la mezcla de huevo uniformemente entre los 12 moldes para muffins, llenando cada uno aproximadamente tres cuartos. Espolvorea las partes superiores con pimiento rojo asado picado adicional para atractivo visual y sabor extra.

Step 6

Hornea durante 22 a 24 minutos hasta que los muffins estén firmes en el centro y desarrollen bordes dorados. Los centros ya no deben moverse cuando se agita suavemente el molde.

Step 7

Retira del horno y deja enfriar durante 3 a 5 minutos: los muffins se desinflarán ligeramente, lo cual es completamente normal. Pasa un cuchillo de mantequilla alrededor del borde de cada muffin para aflojarlo, luego sácalos suavemente. Sirve inmediatamente mientras estén tibios, o deja enfriar completamente antes de guardar en un recipiente hermético en el refrigerador hasta por 5 días. También se pueden congelar hasta por 3 meses y descongelar durante la noche en el refrigerador.