

Cereal caliente sin cereales de bajo índice glucémico

Un desayuno amigable con el azúcar en sangre que imita la avena tradicional usando semillas y frutos secos ricos en fibra para energía sostenida sin picos de glucosa.

Preparación: 3 min

Cocción: 2 min

Total: 5 min

Porciones: 1

GL 3.3 / GI 12

Ingredientes

Low GI, high in healthy fats and protein, slows glucose absorption harina de almendra

Low GI, provides healthy fats, choose unsweetened to avoid added sugars coco rallado sin azúcar

Extremely low GI, rich in soluble fiber and omega-3s, stabilizes blood sugar harina de linaza

Very low GI, forms gel that slows digestion and glucose absorption semillas de chía

Zero glycemic impact, natural non-nutritive sweetener, safe for diabetics endulzante de fruta del monje

May improve insulin sensitivity and lower blood sugar response canela molida

Pinch for flavor balance sal marina

Low GI, choose unsweetened to avoid added sugars that spike glucose leche de almendra con vainilla sin azúcar

Pure extract adds flavor without affecting blood sugar extracto de vainilla

logifoodcoach.com/recipes/cereal-caliente-sin-cereales-de-bajo-indice-glucemico

Low GI, healthy fats and protein further stabilize blood sugar response mantequilla de almendra para cubrir

Low GI, adds protein and healthy fats for sustained energy frutos secos y semillas picados para cubrir

Lower GI than most fruits, rich in fiber and antioxidants, portion-controlled frutos rojos frescos para cubrir

Instrucciones

Step 1

Reúne todos tus ingredientes secos: harina de almendra, coco rallado sin azúcar, harina de linaza, semillas de chía, endulzante de fruta del monje, canela molida y una pizca de sal marina. Combínalos en una cacerola pequeña, revolviendo bien para distribuir los ingredientes uniformemente en la mezcla.

Step 2

Vierte la leche de almendra con vainilla sin azúcar en la cacerola con los ingredientes secos, luego añade el extracto de vainilla. Revuelve todo junto hasta que los ingredientes secos estén completamente humedecidos y no queden bolsas secas.

Step 3

Coloca la cacerola a fuego alto y lleva la mezcla a ebullición, revolviendo ocasionalmente para evitar que se pegue. Observa cuidadosamente mientras se calienta, ya que las semillas de chía y la harina de linaza comenzarán a absorber líquido rápidamente.

Step 4

Una vez que la mezcla alcance el punto de ebullición, reduce inmediatamente el fuego a medio. Deja que hierva suavemente durante 60 a 90 segundos, revolviendo constantemente. El cereal comenzará a espesar, pero recuerda que seguirá espesando significativamente mientras se enfriá, así que evita cocinar de más.

Step 5

Retira la cacerola del fuego cuando la mezcla tenga una consistencia ligeramente suelta y vertible. Transfiere el cereal caliente a tu plato de servir y déjalo reposar durante 2 a 3 minutos para que se enfrie ligeramente y alcance la textura cremosa perfecta.

Step 6

Si el cereal se vuelve demasiado espeso después de enfriarse, añade un pequeño chorrito de leche de almendra adicional para lograr la consistencia deseada. Las semillas de chía habrán creado una textura gelatinosa similar a la avena tradicional.

Step 7

Añade tus coberturas estratégicamente para el manejo del azúcar en sangre: comienza con una cucharada de mantequilla de almendra para grasas saludables, espolvorea con frutos secos y semillas picados para proteína y textura crujiente, luego termina con una pequeña porción de frutos rojos frescos como arándanos o frambuesas. Sirve inmediatamente mientras esté caliente y disfruta tu plato de desayuno amigable con el azúcar en sangre.