

Fruta de hueso caramelizada a la parrilla con reducción de vinagre balsámico

Fruta asada naturalmente dulce realizada con un glaseado ácido de balsámico: un postre de índice glucémico moderado que se vuelve amigable con el azúcar en sangre cuando se combina con yogur griego o frutos secos para aportar proteína y grasas saludables.

Preparación: 15 min

Cocción: 10 min

Total: 25 min

Porciones: 4

GL 26.3 / GI 54

Ingredientes

Fresh whole fruit; fiber helps moderate sugar absorption 1 piña pequeña, pelada, sin corazón y cortada en 4 gajos

Rich in fiber and vitamin C; choose firm mangoes for lower sugar content 2 mangos grandes, sin hueso y cortados por la mitad

Low GI stone fruit with beneficial fiber 2 duraznos grandes, sin hueso y cortados por la mitad

Minimal fat for grilling; prevents sticking Aceite en aerosol sabor a mantequilla

High GI ingredient - use sparingly; consider reducing to 1 tbsp or substituting with monk fruit sweetener 2 cucharadas de azúcar morena

Acetic acid helps lower glycemic response; choose aged balsamic for richer flavor with less added sugar 1/2 taza de vinagre balsámico

Fresh herbs add flavor without affecting blood sugar Menta o albahaca fresca para decorar

logifoodcoach.com/recipes/fruta-de-hueso-caramelizada-a-la-parrilla-con-reduccion-de-vinagre-balsamico

Instrucciones

Step 1

Prepara tu fruta pelando y quitando el corazón de la piña, luego córtala a lo largo en cuatro gajos iguales. Corta por la mitad los mangos y duraznos, quitando los huesos. Seca todas las piezas de fruta con toallas de papel para asegurar una mejor caramelización.

Step 2

Coloca toda la fruta preparada en un tazón grande. Rocía ligeramente la fruta con el aceite en aerosol sabor a mantequilla, mezcla suavemente, luego rocía nuevamente para crear una capa uniforme. Esta ligera capa de aceite evita que se pegue y promueve el dorado.

Step 3

Espolvorea el edulcorante de fruta del monje (o mezcla de eritritol) uniformemente sobre las piezas de fruta y mezcla con cuidado para distribuir el edulcorante en todas las superficies. Deja el tazón a un lado mientras preparas la reducción de balsámico y la parrilla. Nota: Si usas azúcar morena en su lugar, ten en cuenta que esto aumentará significativamente el impacto glucémico.

Step 4

Vierte el vinagre balsámico en una cacerola pequeña y colócalo a fuego bajo. Deja que hierva suavemente, revolviendo ocasionalmente, hasta que el volumen se reduzca a la mitad y el vinagre se vuelva espeso, esto toma unos 8-10 minutos. Retira del fuego y deja enfriar ligeramente.

Step 5

Precalienta tu parrilla a fuego medio-alto o enciende tu asador al máximo. Rocía ligeramente las rejillas de la parrilla o la bandeja del asador con aceite en aerosol, posicionando la rejilla a 10-15 cm de la fuente de calor para una caramelización óptima sin quemar.

Step 6

Coloca las piezas de fruta con el lado cortado hacia abajo en la parrilla precalentada o bandeja del asador. Cocina durante 3-5 minutos sin moverlas, permitiendo que los azúcares naturales se caramelicen y creen hermosas marcas de parrilla. La fruta debe estar dorada y ligeramente suave pero aún mantener su forma.

Step 7

Mientras la fruta se asa, tuesta las almendras laminadas en una sartén seca a fuego medio durante 2-3 minutos hasta que estén fragantes y ligeramente doradas, revolviendo frecuentemente para evitar que se quemen. Reserva.

Step 8

Transfiere cuidadosamente la fruta asada a platos individuales, acomodando las piezas de manera atractiva. Añade una cucharada generosa (aproximadamente 1/4 de taza) de yogur griego junto a cada porción de fruta. La proteína y grasa del yogur son esenciales para moderar la respuesta del azúcar en sangre.

Step 9

Rocía la reducción de balsámico tibia sobre cada porción de fruta usando una cuchara en un patrón decorativo. Espolvorea las almendras tostadas por encima para añadir textura crujiente, grasas saludables y control adicional del azúcar en sangre.

Step 10

Decora cada plato con hojas frescas de menta o albahaca para un toque de color y contraste aromático. Sirve inmediatamente mientras la fruta aún esté tibia. Para un mejor manejo del azúcar en sangre, disfruta este postre al final de una comida rica en proteína.