

Hamburguesas de pavo a la parrilla de bajo índice glucémico con pan integral

Hamburguesas magras de pavo llenas de hierbas y especias, asadas a la perfección y servidas en panes integrales ricos en fibra para un control constante del azúcar en sangre.

Preparación: 10 min

Cocción: 14 min

Total: 24 min

Porciones: 4

GL 18.6 / GI 52

Ingredientes

Extra-lean protein, minimal impact on blood sugar pechuga de pavo molida

Use whole wheat breadcrumbs for lower GI; acts as binder pan rallado simple seco

Contains chromium which may help regulate blood sugar cebolla picada

Rich in antioxidants, negligible glycemic impact perejil fresco picado

Adds umami flavor with minimal sugar content salsa inglesa

Capsaicin may improve insulin sensitivity salsa picante

Choose buns with 3g+ fiber; GI ~51 vs white bread GI ~75 panes integrales

Low GI vegetable, high in lycopene rodajas de tomate

Contains quercetin which supports glucose metabolism rodajas de cebolla morada

Non-starchy vegetable, essentially zero glycemic impact hojas de lechuga bibb, cortadas por la mitad

Check label for added sugars; use sparingly mayonesa sin grasa

Prevents sticking without added calories aceite en aerosol

Instrucciones

Step 1

En un tazón grande, combina la pechuga de pavo molida, la harina de almendra, la cebolla picada, el perejil fresco, la salsa inglesa sin azúcar y la salsa picante. Usa tus manos o un tenedor para mezclar bien hasta que todos los ingredientes estén distribuidos uniformemente en la carne. La harina de almendra ayudará a unir las hamburguesas mientras mantiene baja la carga glucémica.

Step 2

Divide la mezcla de pavo en 4 porciones iguales, aproximadamente 5 onzas cada una. Forma suavemente cada porción en una hamburguesa de aproximadamente 2 cm de grosor, haciendo una ligera hendidura en el centro con tu pulgar para evitar que se abulte durante la cocción. Maneja la carne con cuidado para mantener una textura tierna.

Step 3

Precalienta tu parrilla a fuego medio-alto (aproximadamente 190-200°C). Si usas una parrilla de carbón, espera hasta que las brasas estén cubiertas de ceniza blanca. Para una parrilla de gas, precalienta durante 10-15 minutos con la tapa cerrada. El precalentamiento adecuado asegura una cocción uniforme y evita que se pegue.

Step 4

Una vez que la parrilla esté caliente, rocía cuidadosamente las rejillas con aceite en aerosol lejos del calor directo para evitar llamaradas. Esto asegura que tus hamburguesas magras de pavo no se peguen a las rejillas. También puedes engrasar las rejillas usando una toalla de papel empapada en aceite sostenida con pinzas.

Step 5

Coloca las hamburguesas de pavo en la parrilla precalentada, posicionándolas a 10-15 cm de la fuente de calor. Asa durante 6-7 minutos del primer lado sin moverlas, permitiendo que se desarrolle un buen dorado. Resiste la tentación de presionar las hamburguesas, ya que esto libera humedad valiosa.

Step 6

Voltea las hamburguesas cuidadosamente usando una espátula ancha y continúa asando otros 6-7 minutos del segundo lado. Las hamburguesas de pavo están listas cuando alcanzan una temperatura interna de 75°C medida con un termómetro de carne y los jugos salen claros. Evita presionar las hamburguesas ya que esto libera humedad y puede resecarlas.

Step 7

Durante los últimos 2 minutos de cocción, coloca los panes integrales con el lado cortado hacia abajo en la parrilla para tostarlos ligeramente. Esto añade textura y ayuda a evitar que los panes se empapen con los jugos de la hamburguesa. Vigila cuidadosamente para evitar que se quemen.

Step 8

Para armar,unta 1/2 cucharada de mayonesa ligera en la parte inferior de cada pan tostado. Coloca una hoja de lechuga, luego la hamburguesa de pavo a la parrilla, seguida de una rodaja de tomate y una rodaja de cebolla morada. Cubre con la parte superior del pan y sirve inmediatamente mientras esté caliente. Para un mejor control del azúcar en sangre, come primero las verduras, luego la hamburguesa y termina con el pan.