

Tarta sin masa de vegetales y proteína con ensalada de jardín de bajo índice glucémico

Una tarta nutritiva sin masa que combina proteína, vegetales y huevos en una base cremosa, acompañada de una ensalada de garbanzos rica en fibra, perfecta para mantener estable el azúcar en sangre.

Preparación: 15 min Cocción: 45 min Total: 60 min Porciones: 4

GL 7.1 / GI 24

Ingredientes

for sautéing vegetables aceite de oliva

approximately 70g cebolla pequeña, finamente picada

non-starchy vegetables like bell peppers, zucchini, mushrooms vegetales mixtos

or substitute with lean beef mince or canned salmon proteína magra cocida (pollo, carne picada magra o salmón enlatado), desmenuzada o finamente picada

large eggs, at room temperature huevos

or unsweetened almond milk for lower carbs leche reducida en grasa

cheddar or mozzarella queso rallado reducido en grasa

logifoodcoach.com/recipes/tarta-sin-masa-de-vegetales-y-proteina-con-ensalada-de-jardin-de-bajo-indice-

also called almond flour harina de almendras

glucemico

freshly ground preferred pimienta negra al gusto

approximately 60g mixed greens hojas de ensalada mixtas (rúcula, espinaca baby, lechuga romana)

about 10-12 tomatoes tomates cherry, cortados por la mitad

approximately 200g pepino mediano, en rodajas

about 1 large carrot zanahoria rallada

low-GI legume, rich in fiber garbanzos enlatados, enjuagados y escurridos

for salad dressing aceite de oliva extra virgen

helps lower glycemic response jugo de limón o vinagre de vino tinto

season to preference sal y pimienta recién molida, al gusto

Instrucciones

Step 1

Comienza preparando la ensalada de jardín: En un bol grande para servir, combina las hojas de ensalada mixtas, los tomates cherry cortados por la mitad, el pepino en rodajas, la zanahoria rallada y los garbanzos enjuagados. Rocía con aceite de oliva extra virgen y jugo de limón o vinagre de vino tinto, luego sazona ligeramente con sal y pimienta recién molida. Mezcla suavemente para cubrir, cubre con film transparente y refrigerera mientras preparas la tarta.

Step 2

Precalienta tu horno a 180°C con ventilador o 200°C convencional. Engrasa ligeramente un molde para tarta de 23cm con aceite en aerosol o una pequeña cantidad de aceite de oliva, asegurándote de que el fondo y los lados estén bien cubiertos para evitar que se pegue.

Step 3

Calienta una cucharada de aceite de oliva en una sartén antiadherente a fuego medio.

Agrega la cebolla finamente picada y saltea durante 3-4 minutos hasta que esté suave y translúcida. Añade tus vegetales mixtos y cocina por otros 2-3 minutos hasta que estén apenas tiernos pero aún conserven algo de textura. Retira del fuego y distribuye la mezcla de vegetales uniformemente en el fondo del molde preparado.

Step 4

Distribuye tu proteína magra cocida (pollo, carne picada magra o salmón) uniformemente sobre la capa de vegetales, asegurando una buena cobertura en todo el molde. Esta capa de proteína ayudará a estabilizar la respuesta del azúcar en sangre y proporcionará una textura satisfactoria en toda la tarta.

Step 5

En un bol mediano, bate juntos los huevos, la leche reducida en grasa, la harina de almendras y la pimienta negra hasta que esté completamente suave sin grumos. La harina de almendras reemplaza la harina tradicional, proporcionando una alternativa de menor índice glucémico mientras añade grasas saludables y proteína. Vierte esta mezcla cremosa lenta y uniformemente sobre los vegetales y la proteína, permitiendo que se asiente en todos los espacios.

Step 6

Espolvorea el queso rallado reducido en grasa uniformemente sobre la parte superior de la tarta. Transfiere el molde al horno precalentado y hornea durante 35-40 minutos, o hasta que el centro esté completamente cuajado (no debe moverse cuando se agita suavemente) y la parte superior esté ligeramente dorada. Un cuchillo insertado en el centro debe salir limpio.

Step 7

Retira la tarta del horno y déjala reposar durante 5 minutos antes de cortarla en cuatro porciones iguales. Sirve cada porción tibia junto con una porción generosa de la ensalada de jardín preparada. Para un manejo óptimo del azúcar en sangre, come la ensalada primero para crear una barrera de fibra, luego disfruta la tarta rica en proteína. Esta comida proporciona energía sostenida durante 3-4 horas sin picos de glucosa.