

# Huevos escalfados con espinacas al ajo sobre discos de harina de almendra (bajo índice glucémico)

*Huevos escalfados llenos de proteína coronan verduras salteadas con ajo sobre discos dorados de almendra: un desayuno amigable con el azúcar en sangre que te mantiene satisfecho toda la mañana.*

Preparación: 10 min

Cocción: 15 min

Total: 25 min

Porciones: 1

**GL 1.7 / GI 18**

## Ingredientes

**For poaching** huevos grandes de gallinas camperas

**Low GI alternative to wheat flour** harina de almendra blanqueada finamente molida

**Adds fiber and omega-3s to slow glucose absorption** harina de linaza molida

polvo de hornear sin aluminio

**Healthy fat for sustained energy** aceite de oliva o aceite de coco derretido

**For binding almond rounds** clara de huevo grande

**Rich in magnesium for insulin sensitivity** espinacas baby frescas o espinacas congeladas descongeladas

[logifoodcoach.com/recipes/huevos-escalfados-con-espinacas-al-ajo-sobre-discos-de-harina-de-almendra](https://logifoodcoach.com/recipes/huevos-escalfados-con-espinacas-al-ajo-sobre-discos-de-harina-de-almendra)  
cebollino fresco picado fino, o cebollino seco

**Contains allicin for glucose moderation** diente de ajo pequeño, picado

---

**For cooking spinach** mantequilla o ghee

---

**For poaching water** vinagre blanco o vinagre de manzana

---

**To taste** sal marina y pimienta negra recién molida

---

**Optional pinch for spinach** nuez moscada

---

## Instrucciones

---

### Step 1

Precalienta el horno a 180°C y prepara una bandeja pequeña cubriéndola con papel de hornear. Esto evitará que los discos de harina de almendra se peguen y les dará una corteza dorada pareja.

### Step 2

Mezcla la harina de almendra, la harina de linaza, el polvo de hornear y una pizca pequeña de sal marina en un bol mediano. En otro bol pequeño aparte, bate la clara de huevo enérgicamente con un tenedor hasta que quede espumosa y aumente ligeramente de volumen. Vierte la clara espumosa y el aceite de oliva en la mezcla seca, revolviendo con una espátula hasta formar una masa cohesiva y ligeramente pegajosa.

### Step 3

Divide la masa de almendra en 2 o 3 porciones iguales. Con las manos húmedas para evitar que se pegue, forma cada porción en un disco plano de aproximadamente 1 centímetro de grosor y 8-10 centímetros de diámetro. Coloca los discos en la bandeja preparada dejando espacio entre ellos, luego hornea durante 12-15 minutos hasta que se doren y se sientan firmes al presionarlos suavemente. Retira del horno y déjalos reposar en la bandeja mientras preparas los demás componentes.

### Step 4

Llena una cacerola mediana con agua hasta una profundidad de unos 8 centímetros y ponla a fuego medio-alto. Añade el vinagre y una pizca de sal, luego lleva el agua a un hervor suave donde apenas se rompan burbujas pequeñas en la superficie—evita un hervor fuerte porque romperá los huevos. Mientras se calienta el agua, casca cada huevo en su propia logifoodcoach.com/recipes/huevos-escalfados-con-espinacas-al-ajo-sobre-discos-de-harina-de-almendra taza pequeña o ramequín para facilitar el traslado.

## Step 5

Calienta la mantequilla en una sartén a fuego medio hasta que se derrita y empiece a hacer espuma. Añade el ajo picado y cocina durante 30-40 segundos, revolviendo constantemente hasta que esté aromático pero sin dorarse. Inmediatamente añade todas las espinacas a la sartén (parecerá mucho pero se reducirán bastante). Revuelve y cocina durante 2-3 minutos hasta que estén completamente marchitas y tiernas. Sazona generosamente con sal, pimienta y una pizca pequeña de nuez moscada si la usas. Retira del fuego y tapa para mantener caliente.

## Step 6

Con una cuchara, crea un remolino suave en el agua hirviendo removiendo en una dirección. Mientras el agua aún gira, desliza cuidadosamente el primer huevo desde su taza hacia el centro del remolino—esto ayuda a que la clara envuelva la yema para darle una forma prolija. Espera 30 segundos y luego repite con el segundo huevo. Escalfa sin mover durante 3-4 minutos para yemas suaves y líquidas, o hasta 6 minutos para yemas más firmes. Saca cada huevo con una espumadera y déjalo reposar brevemente sobre papel absorbente para escurrir el exceso de agua.

## Step 7

Coloca los discos de harina de almendra tibios en tu plato de servir. Divide las espinacas con ajo equitativamente entre los discos, creando una especie de nido encima de cada uno. Coloca suavemente un huevo escalfado sobre cada disco con espinacas, teniendo cuidado de no romper la delicada yema.

## Step 8

Termina espolvoreando el cebollino fresco o seco sobre los huevos, añadiendo un poco más de pimienta negra molida si lo deseas. Sirve inmediatamente mientras todo esté caliente y las yemas aún estén gloriosamente líquidas. Para un control óptimo del azúcar en sangre, come esta comida con atención, empezando por las espinacas y los huevos antes de consumir los discos de almendra.