

Pastel de carne con verduras para controlar el azúcar en sangre

Un pastel de carne rico en proteínas y cargado de fibra de lentejas y verduras, diseñado para proporcionar energía constante sin elevar los niveles de glucosa en sangre.

Preparación: 10 min

Cocción: 50 min

Total: 60 min

Porciones: 4

GL 7.8 / GI 27

Ingredientes

Choose grass-fed for better omega-3 profile; turkey or chicken mince work equally well

carne molida magra de res

Squeeze out excess liquid to prevent soggy texture calabacín mediano, rallado fino

Provides natural sweetness and beta-carotene zanahoria mediana, rallada fina

Adds soluble fiber to slow glucose absorption lentejas enlatadas, enjuagadas y escurridas

Contains quercetin which may support insulin sensitivity cebolla pequeña, picada fina

May help improve glucose metabolism dientes de ajo, machacados

Binds ingredients while adding complete protein huevos grandes

Low-carb binder rich in healthy fats and vitamin E harina de almendra

For mixing into meatloaf; provides umami depth pasta de tomate, sin sal añadida

logifoodcoach.com/recipes/pastel-de-carne-con-verduras-para-controlar-el-azucar-en-sangre

Or use reduced-salt soy sauce for similar savory notes salsa inglesa

Italian seasoning, herbes de Provence, or your favorite blend hierbas secas mixtas

Freshly ground for best flavor pimienta negra

Optional glaze for caramelized top pasta de tomate reducida en sal para cubrir

Serve 1/2 cup per person; eat these first for optimal glucose control verduras al vapor mixtas para acompañar

Instrucciones

Step 1

Coloca la rejilla del horno en el centro y precalienta a 180°C con ventilador o 200°C convencional. Engrasa ligeramente un molde para pan estándar con aceite de oliva o fórralo con papel de hornear para facilitar el desmolde.

Step 2

Prepara tus verduras rallando finamente el calabacín y la zanahoria. Coloca el calabacín rallado en un paño de cocina limpio o varias capas de papel de cocina y exprime firmemente para eliminar la mayor cantidad de humedad posible; esto evita que el pastel de carne quede aguado.

Step 3

En un bol grande, combina la carne molida magra, el calabacín exprimido, la zanahoria rallada, las lentejas enjuagadas, la cebolla picada y el ajo machacado. Añade los huevos, la harina de almendra, una cucharada de pasta de tomate, la salsa inglesa, las hierbas secas y la pimienta negra.

Step 4

Usando las manos limpias o una cuchara grande, mezcla suavemente todos los ingredientes hasta que apenas se combinen; evita mezclar en exceso ya que esto puede hacer que el pastel de carne quede denso y duro. La mezcla debe mantenerse unida cuando se presiona pero aún verse ligeramente suelta.

Step 5

Transfiere la mezcla a tu molde preparado, presionando suavemente para eliminar bolsas de aire. Alisa la parte superior con el dorso de una cuchara. Si lo deseas, extiende las dos cucharadas restantes de pasta de tomate uniformemente sobre la superficie para un glaseado sabroso.

Step 6

Hornea en el horno precalentado durante 45-55 minutos hasta que la temperatura interna alcance 70°C y los jugos salgan claros. La parte superior debe estar dorada y ligeramente caramelizada.

Step 7

Retira del horno y deja reposar el pastel de carne en el molde durante 10 minutos; esto permite que los jugos se redistribuyan y hace que cortar sea mucho más fácil. Mientras tanto, prepara tus verduras al vapor.

Step 8

Desmolda cuidadosamente el pastel de carne sobre una tabla de cortar y córtalo en 8 piezas (2 rebanadas por porción). Sirve inmediatamente con las verduras al vapor al lado. Para un mejor control del azúcar en sangre, come las verduras primero, luego disfruta del pastel de carne rico en proteínas.