

Tofu con costra de almendras y glaseado de mostaza sin azúcar

Tofu crujiente al horno con una cobertura crocante de frutos secos y un glaseado ácido: una comida rica en proteínas que cuida tu nivel de azúcar en sangre y está lista en menos de 30 minutos.

Preparación: 10 min

Cocción: 18 min

Total: 28 min

Porciones: 5

GL 1.1 / GI 5

Ingredientes

- Low GI alternative to pecans; provides healthy fats and protein

almendras crudas
- Low GI flour substitute; GI ~0, replaces all-purpose flour

harina de almendras
- Zero glycemic impact; replaces brown sugar

eritritol granulado o edulcorante de fruta del monje
- sal kosher
- Pure protein; GI ~0; is_liquid: false when used as coating

claras de huevo líquidas
- Low GI (~15); excellent plant protein source

tofu extra firme, escurrido y prensado, cortado en 5 láminas
- Low GI alternative; yacon syrup has prebiotic benefits

sustituto de miel sin azúcar o jarabe de yacón
- Negligible glycemic impact; adds tangy flavor

mostaza Dijon

Zero glycemic impact; provides maple flavor without sugar jarabe sin azúcar con sabor a arce

Instrucciones

Step 1

Precalienta tu horno a 200°C. Forra una bandeja grande para hornear con papel pergamino o rocía ligeramente con aceite en aerosol para evitar que se pegue.

Step 2

Añade las almendras crudas, la harina de almendras, el edulcorante de eritritol y la sal kosher a un procesador de alimentos. Pulsa hasta que la mezcla alcance una consistencia gruesa similar al pan rallado, evita procesar demasiado hasta convertirlo en pasta. Transfiere esta cobertura de frutos secos a un plato hondo.

Step 3

Vierte las claras de huevo líquidas en un segundo plato hondo. Seca completamente las láminas de tofu con papel de cocina para asegurar que la cobertura se adhiera correctamente.

Step 4

Trabajando con una lámina de tofu a la vez, sumérgela primero en las claras de huevo, cubriendo todos los lados, luego presiónala firmemente en la mezcla de almendras, girando para cubrir uniformemente. Coloca cada lámina cubierta en la bandeja preparada con espacio entre las piezas.

Step 5

Hornea el tofu durante 16-20 minutos, volteando a la mitad del tiempo, hasta que la costra se dore y quede crujiente. La temperatura interna debe alcanzar al menos 75°C.

Step 6

Mientras el tofu se hornea, mezcla el sustituto de miel sin azúcar, la mostaza Dijon y el jarabe sin azúcar con sabor a arce en un tazón pequeño hasta que esté suave y bien combinado.

logifoodcoach.com/recipes/tofu-con-costra-de-almendras-y-glaseado-de-mostaza-sin-azucar

Step 7

Retira el tofu del horno y deja reposar 2 minutos. Rocía el glaseado ácido sobre las láminas de tofu tibias justo antes de servir. Para un mejor control del azúcar en sangre, sirve junto con una porción grande de verduras sin almidón o hojas verdes.