

Pan de calabaza especiado con avellanas de bajo índice glucémico

Un pan otoñal saludable que combina calabaza rica en fibra y granos integrales con avellanas crujientes, diseñado para satisfacer tu antojo de dulce sin disparar el azúcar en sangre.

Preparación: 15 min

Cocción: 53 min

Total: 68 min

Porciones: 12

GL 16.9 / GI 49

Ingredientes

Heart-healthy oil that keeps the cake moist without saturated fat aceite de canola

Low GI, high fiber vegetable that adds moisture and nutrients puré de calabaza sin azúcar

Natural sweetener with lower GI than white sugar (GI ~58) miel

Minimal amount for flavor depth; consider reducing by half azúcar morena bien compactada

Provides protein to slow glucose absorption huevos, ligeramente batidos

Low GI flour (GI ~51) with intact bran and fiber harina integral

Blended with whole wheat for better texture harina común

Adds omega-3s and soluble fiber to lower glycemic impact semillas de lino molidas

Leavening agent for proper rise polvo de hornear

Warming spice with antioxidant properties pimienta de Jamaica molida

May improve insulin sensitivity; adds natural sweetness perception canela molida

Aromatic spice that enhances perceived sweetness nuez moscada molida

Potent spice with potential blood sugar benefits clavo molido

Enhances flavors and balances sweetness sal

Healthy fats and protein; very low glycemic impact avellanas picadas

Instrucciones

Step 1

Coloca la rejilla del horno en el centro y precalienta a 175°C. Prepara un molde para pan de 20 x 10 cm rociándolo ligeramente con aceite en aerosol o pintándolo con aceite, asegurando una cobertura uniforme en el fondo y los lados.

Step 2

En un tazón grande, combina el aceite de canola, el puré de calabaza, la miel, el azúcar morena y los huevos batidos. Usando una batidora eléctrica a velocidad baja, mezcla estos ingredientes húmedos durante aproximadamente 1 minuto hasta que la mezcla quede suave y uniforme en color sin vetas.

Step 3

En un tazón mediano aparte, bate juntas ambas harinas, las semillas de lino molidas, el polvo de hornear, la pimienta de Jamaica, la canela, la nuez moscada, el clavo y la sal. Mezcla bien durante 30 segundos para asegurar que las especias y el leudante estén distribuidos uniformemente en los ingredientes secos.

Step 4

Añade la mezcla de harina y especias a la mezcla de calabaza en el tazón grande. Cambia tu batidora a velocidad media y bate durante 45-60 segundos, solo hasta que los ingredientes secos estén completamente incorporados y no queden bolsas de harina. Evita mezclar de más, lo que puede crear una textura dura.

Step 5

Transfiere la masa al molde preparado, usando una espátula para extenderla uniformemente en las esquinas. Esparce las avellanas picadas uniformemente sobre la superficie superior, luego presiónalas suavemente con las yemas de los dedos para que se hundan parcialmente en la masa y no se caigan al cortar.

Step 6

Hornea en el horno precalentado durante 50-55 minutos, hasta que el pan esté dorado y rebote ligeramente al tocarlo. Prueba que esté listo insertando un palillo en el centro: debe salir limpio o con solo unas pocas migas húmedas adheridas.

Step 7

Retira el molde del horno y colócalo sobre una rejilla de enfriamiento. Deja que el pan se enfríe en el molde durante 10 minutos para que asiente su estructura. Luego volteá cuidadosamente el molde para liberar el pan sobre la rejilla, volteándolo con el lado correcto hacia arriba para que se enfríe completamente durante al menos 30 minutos antes de cortar.

Step 8

Una vez completamente frío, usa un cuchillo de sierra para cortar el pan en 12 rebanadas iguales, de aproximadamente 2 cm de grosor. Para un mejor manejo del azúcar en sangre, acompaña cada rebanada con una fuente de proteína como yogur griego, requesón o un puñado de frutos secos.