

Galette de manzana y arándanos amigable con el azúcar en sangre

Una tarta rústica de grano integral con manzanas ricas en fibra y arándanos rojos antioxidantes, diseñada para minimizar los picos de glucosa mientras ofrece el máximo sabor.

Preparación: 60 min

Cocción: 40 min

Total: 100 min

Porciones: 8

GL 17.5 / GI 54

Ingredientes

Choose unsweetened varieties to minimize added sugars arándanos rojos secos, sin azúcar

Use 100% juice without added sugars; liquid form increases glycemic response jugo de manzana sin azúcar

Adds flavor complexity without impacting blood sugar extracto de vainilla puro

May help improve insulin sensitivity canela molida

Thickening agent; use sparingly as it's a refined starch maicena

Choose Granny Smith or other tart varieties for lower sugar content and higher fiber manzanas ácidas grandes, sin corazón, peladas y rebanadas

Provides fiber and nutrients that slow glucose absorption compared to white flour harina integral

Minimal amount for crust structure; high GI ingredient used sparingly azúcar granulado

logifoodcoach.com/recipes/galette-de-manzana-y-arandanos-amigable-con-el-azucar-en-sangre

Fat slows carbohydrate digestion and glucose release mantequilla sin sal, derretida

Heart-healthy fat that moderates glycemic response aceite de canola

Keeps pastry tender without affecting blood sugar agua helada

Instrucciones

Step 1

Coloca los arándanos rojos secos y el agua (o jugo de manzana si lo usas) en un tazón apto para microondas. Para un mejor control del azúcar en sangre, usa agua con 1 cucharadita de jugo de limón en lugar de jugo de manzana. Calienta en el microondas a potencia alta durante 1 minuto, luego revuelve bien. Continúa calentando en intervalos de 30 segundos, revolviendo después de cada uno, hasta que el líquido esté humeante. Cubre el tazón y deja reposar a temperatura ambiente durante aproximadamente 1 hora hasta que los arándanos rojos hayan absorbido la mayor parte del líquido y la mezcla se haya enfriado. Incorpora el extracto de vainilla y la canela molida, luego reserva.

Step 2

Precalienta tu horno a 375°F (190°C). En un tazón grande, añade el polvo de arrurruz (o maicena si la usas) y las manzanas rebanadas. Mezcla las manzanas bien para cubrir cada rebanada uniformemente con el almidón, lo que ayudará a espesar los jugos de la fruta durante el horneado. Añade la mezcla de arándanos rojos preparada y revuelve suavemente para combinar todos los ingredientes del relleno de frutas. Reserva mientras preparas la masa.

Step 3

En otro tazón grande, bate la harina integral y el endulzante (alulosa, eritritol o azúcar si lo usas) hasta que estén bien combinados. En un tazón pequeño, derrite la mantequilla y mezcla el aceite de canola. Rocía esta mezcla de mantequilla y aceite sobre la mezcla de harina. Usando un tenedor o las yemas de tus dedos, incorpora las grasas en la harina hasta que la mezcla parezca migas gruesas con trozos del tamaño de un guisante.

Step 4

Añade agua helada a la mezcla de harina una cucharada a la vez, mezclando suavemente con un tenedor después de cada adición. Continúa añadiendo agua solo hasta que la masa comience a unirse en una masa irregular. Puede que necesites 3-4 cucharadas en total. Evita trabajar demasiado la masa, ya que esto desarrolla el gluten y hace que la corteza quede dura. La masa debe estar ligeramente desmenuzable pero mantenerse unida cuando se presiona.

Step 5

Asegura una hoja grande de papel aluminio a tu mesón con cinta adhesiva en las esquinas. Espolvorea el aluminio generosamente con harina. Coloca la masa en el centro y aplánala en un disco. Usando un rodillo enharinado, estira la masa desde el centro hacia afuera en todas direcciones, rotando ocasionalmente, hasta que tengas una forma aproximadamente circular de unas 13 pulgadas de diámetro. Los bordes pueden ser irregulares para una apariencia rústica.

Step 6

Coloca el relleno de manzana y arándanos rojos en el centro de la masa estirada, dejando un borde de 1½ a 2 pulgadas alrededor de los bordes. Extiende el relleno uniformemente sobre la porción central. Dobra cuidadosamente los bordes exteriores de la masa hacia arriba y sobre el relleno, haciendo pliegues mientras avanzas alrededor del círculo. El centro de la fruta quedará expuesto, creando la apariencia rústica característica de la galette.

Step 7

Retira la cinta adhesiva del aluminio y el mesón. Coloca una segunda hoja de aluminio suelta sobre la parte superior de la galette para proteger la fruta expuesta de dorarse demasiado. Desliza cuidadosamente todo el conjunto (aluminio inferior, galette y aluminio superior) sobre una bandeja para hornear grande. Hornea durante 30 minutos, luego retira el aluminio superior y continúa horneando durante 10 minutos adicionales hasta que la corteza esté dorada y el relleno esté burbujeante.

Step 8

Retira la galette del horno y déjala enfriar en la bandeja durante 10-15 minutos antes de cortar. Este período de reposo permite que el relleno se asiente ligeramente, haciendo cortes más limpios. Corta en 8 porciones iguales y sirve tibia o a temperatura ambiente. Para un mejor control del azúcar en sangre, acompaña cada porción con una cucharada de yogur griego o un pequeño puñado de nueces para añadir proteína y ralentizar aún más la absorción de glucosa.