

Horneado de huevo con espinaca y cheddar bajo en índice glucémico

Un horneado de desayuno rico en proteínas y sin cereales que mantiene el azúcar en sangre estable toda la mañana. Perfecto para preparar con anticipación con solo 3g de carbohidratos netos por porción.

Preparación: 15 min

Cocción: 45 min

Total: 60 min

Porciones: 6

GL 0.7 / GI 29

Ingredientes

Squeeze out excess moisture thoroughly espinaca picada congelada, descongelada

huevos grandes

dientes de ajo, picados

crema para café

mostaza Dijon

Optional but adds depth pimentón ahumado

sal

pimienta negra molida

Just a pinch nuez moscada molida

logifoodcoach.com/recipes/horneado-de-huevo-con-espinaca-y-cheddar-bajo-en-indice-glucemico

queso cheddar fuerte, rallado

Instrucciones

Step 1

Coloca la rejilla del horno en el centro y precalienta a 350°F (175°C). Rocía generosamente un molde para pay hondo de 9 pulgadas con aceite en aerosol o pincela con aceite de oliva para evitar que se pegue.

Step 2

Coloca la espinaca descongelada en un paño de cocina limpio o varias capas de toallas de papel. Tuerce y exprime firmemente para eliminar la mayor cantidad de líquido posible; este paso es crucial para prevenir un horneado aguado. Distribuye la espinaca exprimida uniformemente en el fondo de tu molde preparado.

Step 3

Rompe los huevos en un tazón grande y bate vigorosamente hasta que las yemas y las claras estén completamente combinadas y ligeramente espumosas. Añade el ajo picado y la crema para café, batiendo hasta incorporar completamente.

Step 4

Añade la mostaza Dijon, el pimentón ahumado (si lo usas), la sal, la pimienta negra y la nuez moscada a la mezcla de huevo. Bate bien durante 30-45 segundos hasta que todas las especias estén distribuidas uniformemente y no queden grumos de mostaza. La mezcla debe estar suave y uniforme en color.

Step 5

Vierte la mezcla de huevo sazonada lentamente sobre la capa de espinaca, permitiendo que se asiente y distribuya uniformemente. Agita suavemente el molde si es necesario para asegurar que los huevos lleguen a todos los bordes. Espolvorea el queso cheddar rallado uniformemente sobre la parte superior.

Step 6

Transfiere cuidadosamente el molde al horno precalentado, teniendo cuidado de no derramar. Hornea durante 40-45 minutos hasta que el centro esté firme y ya no se mueva cuando lo agites suavemente, y los bordes estén ligeramente dorados. Un cuchillo insertado en el centro debe salir limpio.

Step 7

Retira del horno y deja reposar el horneado al menos 10 minutos antes de cortar; esto permite que la estructura se afirme para cortes más limpios. Corta en 6 porciones y sirve tibio. Guarda las sobras cubiertas en el refrigerador hasta por 5 días; recalienta porciones individuales en el microondas durante 60-90 segundos.