

Horneado de huevo con espinacas y queso cheddar bajo en índice glucémico

Un horneado de desayuno rico en proteínas y sin granos 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 espinacas picadas congeladas, descongeladas

huevos grandes

dientes de ajo, picados o rallados

crema mitad y mitad

mostaza Dijon

Optional but adds depth pimentón ahumado

sal

pimienta negra molida

Just a pinch nuez moscada molida

queso cheddar fuerte, rallado

Instrucciones

Step 1

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

Step 2

Coloca las espinacas descongeladas 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 evitar un horneado aguado. Distribuye las espinacas exprimidas uniformemente en el fondo del 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 mitad y mitad, batiendo hasta que esté completamente incorporado.

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 de color uniforme.

Step 5

Vierte la mezcla de huevo sazonada lentamente sobre la capa de espinacas, permitiendo que se asiente y distribuya uniformemente. Agita suavemente el molde de lado a lado si es necesario para asegurar una cobertura uniforme. 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 10-15 minutos hasta que el centro esté completamente cocinado y ya no se mueva cuando se agite suavemente, y los bordes estén ligeramente dorados.

Step 7

Retira del horno y deja reposar al menos 10 minutos antes de cortar; este período de reposo ayuda a que el horneado 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.