

Crujiente de frutas de hueso de verano con bajo índice glucémico y cobertura de avena y almendras

Un postre amigable con el azúcar en sangre que destaca frutas de hueso frescas bajo una cobertura crujiente de granos integrales. Dulzura natural combinada con ingredientes ricos en fibra para un placer equilibrado.

Preparación: 15 min

Cocción: 50 min

Total: 65 min

Porciones: 6

GL 16.3 / GI 49

Ingredientes

- Fresh stone fruit, moderate GI, high in fiber and antioxidants** cerezas, sin hueso y cortadas por la mitad
- Moderate GI (35-45), natural fruit sugars balanced by fiber** frutas de hueso de verano mixtas (nectarinas, duraznos, albaricoques), peladas, sin hueso y en rodajas
- Low GI alternative to white flour, adds fiber** harina integral
- Less refined than white sugar, use sparingly** azúcar turbinado o azúcar morena clara
- Low GI (55), high in soluble fiber that slows glucose absorption** avena arrollada tradicional
- Healthy fats and protein slow carbohydrate absorption, very low GI** almendras laminadas
- Provides fiber and nutrients, lower GI than refined flour** harina integral

Minimal added sugar for topping, less processed option azúcar turbinado o azúcar morena clara

May improve insulin sensitivity and glucose metabolism canela molida

Aromatic spice, negligible glycemic impact nuez moscada molida

Enhances flavor, no glycemic impact sal

Healthy omega-3 fats slow glucose absorption, zero GI aceite de nuez o aceite de canola

Lower GI (55) than sugar, use minimally for binding miel oscura

Instrucciones

Step 1

Coloca la rejilla del horno en el centro y precalienta a 350°F (175°C). Prepara un molde cuadrado de 9 pulgadas rociándolo ligeramente con aceite en aerosol o cepillándolo con una capa delgada de aceite para evitar que se pegue.

Step 2

En un tazón grande, combina las cerezas cortadas por la mitad con las frutas de hueso en rodajas (duraznos, nectarinas y albaricoques). Espolvorea 1 cucharada de harina integral y 1 cucharada de azúcar turbinado (o tu endulzante de bajo IG elegido) sobre la fruta, luego mezcla suavemente con una espátula hasta que la fruta esté uniformemente cubierta. Esta ligera capa ayuda a absorber el exceso de jugos durante el horneado. Para un control óptimo del azúcar en sangre, usa alulosa, eritritol o endulzante de fruta del monje en lugar de azúcar turbinado.

Step 3

Prepara la cobertura crujiente batiendo juntos la avena arrollada, las almendras laminadas, 3 cucharadas de harina integral, 2 cucharadas de azúcar turbinado (o endulzante de bajo IG), canela, nuez moscada y sal en un tazón mediano aparte. Mezcla bien para asegurar que las especias estén distribuidas uniformemente en los ingredientes secos.

Step 4

Rocía el aceite de nuez y la miel oscura (o jarabe de yacón o jarabe sin azúcar para un mejor control glucémico) sobre la mezcla de avena. Usando un tenedor o las yemas de tus dedos, incorpora los ingredientes húmedos en la mezcla seca hasta que todo esté bien combinado y la cobertura tenga una textura desmenuzable y cohesiva. La mezcla debe mantenerse ligeramente unida cuando se presiona.

Step 5

Transfiere la mezcla de frutas preparada a tu molde, extendiéndola uniformemente por el fondo. Espolvorea la cobertura de avena y almendras uniformemente sobre la capa de fruta, asegurando una cobertura completa para un acabado dorado y crujiente.

Step 6

Coloca el molde en el horno precalentado y hornea durante 45 a 55 minutos, hasta que la fruta esté burbujeando vigorosamente alrededor de los bordes y la cobertura se haya tornado dorada. El aroma de canela y fruta caramelizada llenará tu cocina.

Step 7

Retira del horno y deja enfriar durante al menos 10 minutos antes de servir. Este postre es delicioso servido tibio o a temperatura ambiente. Para un mejor control del azúcar en sangre, acompaña con una cucharada de yogur griego natural o disfruta después de una comida rica en proteínas. Cada porción es aproximadamente 1 taza, proporcionando una carga glucémica moderada de 16.3.