
Tarta de boniato y calabaza butternut de bajo índice glucémico con masa de centeno

Un postre amigable con el azúcar en sangre que combina boniato y calabaza ricos en fibra en una masa integral de centeno, endulzado naturalmente con miel mínima para niveles estables de glucosa.

Preparación: 20 min

Cocción: 50 min

Total: 70 min

Porciones: 8

GL 19.4 / GI 45

Ingredientes

about 1/4 pound, moderate GI when combined with protein boniato, pelado y cocido

about 2.5 pounds, low GI vegetable rich in fiber calabaza butternut, pelada, sin semillas y cocida

adds protein to slow glucose absorption tofu sedoso

low GI liquid, choose unsweetened variety leche de soja sin azúcar

pure protein, zero glycemic impact claras de huevo

lower GI than wheat flour, adds fiber harina de centeno

may help regulate blood sugar clavo molido

shown to improve insulin sensitivity canela molida

logifoodcoach.com/recipes/tarta-de-boniato-y-calabaza-butternut-de-bajo-indice-glucemico-con-masa-de-centeno

aromatic spice, minimal glycemic impact nuez moscada molida

enhances sweetness perception without sugar extracto puro de vainilla

anti-inflammatory, may support glucose metabolism jengibre fresco, rallado

adds brightness without juice's sugar content ralladura de naranja

use sparingly, moderate GI sweetener miel cruda

choose whole grain or make rye crust for lower GI masa de tarta integral de 23 cm, congelada

Instrucciones

Step 1

Coloca la rejilla del horno en el centro y precalienta tu horno a 150°C. Esta temperatura más baja asegura una cocción suave y uniforme que previene grietas y mantiene la textura cremosa de la tarta.

Step 2

Asegúrate de que tu boniato y calabaza butternut estén completamente cocidos y ligeramente enfriados. Transfiérelos a un procesador de alimentos y mezcla a velocidad alta durante 60-90 segundos hasta que estén completamente suaves sin grumos.

Step 3

Transfiere la mezcla de calabaza en puré a un tazón grande. Añade el tofu sedoso, la leche de soja sin azúcar, las claras de huevo y la harina de centeno al tazón.

Step 4

Incorpora todas las especias aromáticas: clavo molido, canela, nuez moscada, extracto de vainilla, jengibre fresco rallado y ralladura de naranja. Añade la miel al final. Usando un batidor o batidora eléctrica, mezcla todo durante 2-3 minutos hasta que el relleno esté sedoso y completamente homogéneo.

Step 5

Coloca tu masa de tarta congelada sobre una bandeja de horno con borde para atrapar cualquier goteo potencial. Si lo deseas, haz un borde decorativo. Mantén la masa congelada hasta que esté lista para rellenar.

Step 6

Vierte cuidadosamente el relleno preparado en la masa de tarta, usando una espátula para raspar cada bit del tazón. Golpea suavemente la bandeja en el mostrador dos veces para liberar cualquier burbuja de aire.

Step 7

Transfiere al horno precalentado y hornea durante 45-55 minutos. La tarta está lista cuando los bordes estén firmes pero el centro aún tenga un ligero temblor, y un termómetro de lectura instantánea insertado en el centro registre 82°C.

Step 8

Retira del horno y deja enfriar completamente sobre una rejilla durante al menos 2 horas antes de cortar. Para un mejor manejo del azúcar en sangre, sirve con un pequeño puñado de nueces o pecanas, y considera comerla después de una comida que contenga proteína y grasas saludables en lugar de con el estómago vacío.