

Tortitas de verduras con maíz dulce ricas en proteína

Tortitas de huevo ricas en proteína cargadas de verduras y equilibradas con maíz dulce: una comida amigable con el azúcar en sangre que te mantiene satisfecho durante horas gracias al control de porciones y la combinación con proteína.

Preparación: 15 min

Cocción: 25 min

Total: 40 min

Porciones: 4

GL 11.3 / GI 38

Ingredientes

High-quality protein source that stabilizes blood sugar huevos grandes

Moderate GI; balanced by protein and fiber in recipe granos de maíz dulce en agua, escurridos

Low-glycemic vegetable, adds flavor without sugar impact cebollas de verdeo, finamente cortadas

Very low GI, high in fiber and vitamin C pimiento verde, sin semillas y cortado en cubitos

Low-glycemic, adds natural sweetness without spiking glucose pimiento rojo, sin semillas y cortado en cubitos

Low GI, provides lycopene and acidity to slow digestion tomates, cortados en cubitos

Optional; capsaicin may improve insulin sensitivity chile rojo, sin semillas y cortado en cubitos

logifoodcoach.com/recipes/tortitas-de-maiz-dulce-bajo-indice-glucemico-con-salsa-fresca

Concentrated tomato flavor without added sugars puré de tomate

Acidity helps moderate glycemic response limas, exprimidas

Minimal fat for cooking without excess calories aceite en aerosol bajo en calorías

Leafy greens eaten first help blunt glucose spike hojas de rúcula, para servir

Instrucciones

Step 1

En un bol grande, rompe los huevos y bátelos bien hasta que estén bien combinados y ligeramente espumosos. Sazona con pimienta negra recién molida al gusto.

Step 2

Escurre completamente los granos de maíz dulce y añádelos a los huevos batidos. Corta finamente la mitad de las cebollas de verdeo y añádelas a la mezcla de huevo junto con el pimiento verde cortado en cubitos. Revuelve todo hasta que esté distribuido uniformemente en la base de huevo.

Step 3

Prepara la salsa fresca combinando el pimiento rojo cortado en dados, los tomates picados, las cebolletas restantes en rodajas y el chile rojo picado en un bol aparte. En un recipiente pequeño, mezcla el puré de tomate sin azúcar y el zumo de lima recién exprimido hasta que quede suave, luego incorpora esta mezcla a la salsa. Sazona con pimienta negra y reserva.

Step 4

Precalienta el grill a temperatura alta. Rocía una sartén antiadherente grande generosamente con spray de cocina bajo en calorías y colócala a fuego medio-bajo. Deja que la sartén se caliente durante aproximadamente un minuto.

Step 5

Vierte la mezcla de huevo y verduras en la sartén caliente, extendiéndola uniformemente por toda la superficie. Cocina sin mover durante 5 a 6 minutos, permitiendo que la base se asiente y se dore mientras la parte superior comienza a cuajar pero permanece ligeramente húmeda.

logifoodcoach.com/recipes/tortitas-de-maiz-dulce-bajo-indice-glucemico-con-salsa-fresca

Step 6

Transfiere la sartén bajo el grill precalentado y cocina durante 3 a 4 minutos adicionales, vigilando con cuidado, hasta que la parte superior esté completamente cuajada, ligeramente dorada y bien cocida. La tortilla debe estar firme al tacto en el centro.

Step 7

Retira la tortilla de la sartén y déjala enfriar durante 5 minutos antes de cortarla en 8 porciones iguales. Sirve 2 porciones por persona con un puñado generoso de hojas de rúcula y una cucharada de la salsa fresca por encima. Este tamaño de porción asegura que la carga glucémica se mantenga baja en 11,3 por ración. Guarda las porciones restantes y la salsa en recipientes herméticos separados en el frigorífico hasta 3 días para una preparación de comidas conveniente.

Step 8

Para un control óptimo del azúcar en sangre, come primero la ensalada de rúcula, seguida de las porciones de tortilla cubiertas con salsa. Esta secuencia de consumo ayuda a que la fibra llegue primero a tu sistema digestivo, moderando la respuesta de glucosa del maíz dulce. Si tienes necesidades estrictas de control de azúcar en sangre, considera usar las alternativas de calabacín o coliflor en lugar del maíz dulce para un impacto glucémico aún más bajo.