

Muffins de tres cereales y frutos rojos con lima de bajo índice glucémico

Muffins saludables para el desayuno que combinan avena, harina de maíz y salvado de trigo con frambuesas frescas. Una opción rica en fibra que no dispara tu azúcar en sangre. Usa miel mínima (puedes cambiarla por eritritol) y los cereales integrales predominan sobre la harina común para un mejor control glucémico.

Preparación: 15 min

Cocción: 18 min

Total: 33 min

Porciones: 12

GL 16.9 / GI 58

Ingredientes

Provides soluble fiber for blood sugar control avena en hojuelas

Liquid ingredient; choose unsweetened soy milk for plant-based option leche baja en grasa al 1 por ciento o leche de soja natural

Consider substituting half with whole wheat flour for lower GI harina común

Coarse-ground preferred for lower glycemic impact harina de maíz de molienda gruesa

High-fiber addition that slows glucose absorption salvado de trigo

polvo de hornear

sal

Medium GI sweetener; can reduce to 1/3 cup for lower glycemic load miel

logifoodcoach.com/recipes/muffins-de-tres-cereales-y-frutos-rojos-con-lima-de-bajo-indice-glucemico

Healthy fat that helps moderate blood sugar response aceite de canola

Adds flavor without glycemic impact ralladura de lima fresca

Provides protein to balance carbohydrates huevo, ligeramente batido

Low-sugar fruit with high fiber content frambuesas frescas

Instrucciones

Step 1

Precalienta tu horno a 400°F (200°C). Prepara un molde estándar para 12 muffins forrando cada cavidad con capacillos de papel o aluminio. Esto evita que se peguen y facilita la limpieza.

Step 2

Coloca la avena en hojuelas y la leche en un tazón grande apto para microondas. Calienta en el microondas a potencia alta durante aproximadamente 3 minutos, revolviendo una vez a la mitad, hasta que la avena se vuelva cremosa y completamente suave. Deja que esta mezcla se enfrie ligeramente mientras preparas los ingredientes secos.

Step 3

En otro tazón grande, bate juntos la harina común, la harina de maíz, el salvado de trigo, el polvo de hornear y la sal hasta que estén completamente combinados. Esto asegura una distribución uniforme del leudante en tus muffins.

Step 4

A la mezcla de avena enfriada, añade la miel, el aceite de canola, la ralladura de lima recién rallada y el huevo ligeramente batido. Revuelve estos ingredientes húmedos juntos hasta que apenas se combinen—la mezcla debe verse ligeramente grumosa en lugar de perfectamente lisa, lo que ayuda a crear muffins tiernos.

Step 5

Vierte los ingredientes húmedos en el tazón con los ingredientes secos. Usando una espátula o cuchara de madera, incorpora todo con movimientos suaves hasta que la harina apenas se humedezca. Ten cuidado de no mezclar de más, ya que esto puede resultar en muffins duros y densos.

logifoodcoach.com/recipes/muffins-de-tres-cereales-y-frutos-rojos-con-lima-de-bajo-indice-glucemico

Step 6

Incorpora cuidadosamente las frambuesas frescas a la masa usando un movimiento suave para evitar aplastar las delicadas frutas. Distribúyelas uniformemente por toda la mezcla.

Step 7

Divide la masa uniformemente entre los capacillos preparados, llenando cada uno aproximadamente dos tercios. Esto deja espacio para que los muffins suban sin desbordarse.

Step 8

Hornea en el horno precalentado durante 16 a 18 minutos, o hasta que las copas de los muffins se doren y un palillo insertado en el centro de un muffin salga limpio o con solo algunas migajas húmedas. Transfiere los muffins a una rejilla para enfriar y déjalos reposar al menos 10 minutos antes de servir. Guarda las sobras en un recipiente hermético hasta por 3 días, o congela hasta por 3 meses.