

# 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](https://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 enfríe 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](https://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.