

Duraznos escalfados con vainilla y extracto de almendra de bajo índice glucémico

Fruta de hueso naturalmente dulce cocida suavemente en un almíbar ligero de vainilla con mínima azúcar añadida: un postre amigable con el azúcar en sangre que satisface los antojos sin provocar picos de glucosa.

Preparación: 5 min

Cocción: 15 min

Total: 20 min

Porciones: 4

GL 10.1 / GI 63

Ingredientes

For poaching liquid base agua

GLYCEMIC ALERT: High GI ingredient - amount reduced from original 1/2 cup. Consider substituting with erythritol or allulose for zero glycemic impact azúcar granulada

Provides aromatic sweetness without affecting blood sugar vaina de vainilla, partida a lo largo y con las semillas raspadas

Moderate GI (42) - fiber-rich fruit with natural sweetness duraznos grandes maduros, sin hueso y cortados en cuartos

For garnish - cinnamon may help with insulin sensitivity hojas de menta fresca o canela molida

Instrucciones

Step 1

Vierte el agua en una cacerola mediana y añade exactamente 2 cucharadas de azúcar (o tu sustituto de endulzante de bajo índice glucémico elegido) junto con la vaina de vainilla partida y sus semillas raspadas. Coloca a fuego medio-bajo.

Step 2

Revuelve la mezcla suavemente pero de forma continua hasta que el azúcar se disuelva completamente en el agua, creando una base de almíbar ligero. Esto debería tomar unos 2-3 minutos. El almíbar debe permanecer muy ligero y apenas dulce.

Step 3

Deja que el almíbar infusionado con vainilla hierva suavemente durante 8-10 minutos, revolviendo ocasionalmente, hasta que se reduzca ligeramente y el sabor de la vainilla se intensifique. Añade el extracto de almendra durante los últimos 2 minutos de cocción. El líquido debe permanecer claro y ligero.

Step 4

Añade cuidadosamente los cuartos de durazno al almíbar hirviendo, acomodándolos en una sola capa si es posible. Reduce el fuego a bajo para mantener un hervor suave que apenas burbujee.

Step 5

Escalfa los cuartos de durazno durante 4-5 minutos, volteándolos una vez a la mitad del tiempo, hasta que estén tiernos al pincharlos con un tenedor pero aún mantengan su forma. Evita cocinarlos de más para preservar la estructura de fibra, que es esencial para el manejo del azúcar en sangre.

Step 6

Usando una espumadera, transfiere cuidadosamente los duraznos escalfados a tazones individuales para servir, dividiéndolos uniformemente entre 4 tazones (4 cuartos de durazno por porción). Vierte 2-3 cucharadas del líquido tibio de vainilla y almendra sobre cada porción.

Step 7

Decora cada tazón con 2 hojas de menta fresca o un ligero toque de canela. Sirve inmediatamente mientras esté tibio, o refrigera durante 2 horas para un postre frío refrescante. Para un mejor control del azúcar en sangre, disfruta después de una comida rica en proteína o acompaña con 2 cucharadas de yogur griego o 10-12 almendras.