

Tostada de Vegemite de bajo índice glucémico con mantequilla cultivada

Un clásico desayuno australiano amigable con el azúcar en sangre que presenta el sabroso Vegemite sobre pan tostado bajo en carbohidratos con rica mantequilla cultivada para energía sostenida durante la mañana.

Preparación: 2 min

Cocción: 3 min

Total: 5 min

Porciones: 1

GL 1.8 / GI 35

Ingredientes

Choose bread with 5g or less net carbs per slice and at least 3g fiber rebanadas de pan integral bajo en carbohidratos

Grass-fed butter preferred for optimal nutrient profile mantequilla cultivada, ablandada

Rich in B vitamins with negligible carbohydrates extracto de levadura Vegemite

Instrucciones

Step 1

Retira las rebanadas de pan bajo en carbohidratos del empaque e inspecciona su frescura. Si el pan ha estado refrigerado, déjalo acercarse a temperatura ambiente para mejores resultados al tostar.

Step 2

Coloca ambas rebanadas de pan en las ranuras de tu tostadora. Ajusta la configuración de la tostadora a calor medio-alto, ya que el pan bajo en carbohidratos típicamente requiere un tiempo de tostado ligeramente más largo que el pan regular para lograr una textura crujiente óptima.

Step 3

Tuesta el pan durante 2-3 minutos hasta que esté dorado y crujiente en los bordes. El pan bajo en carbohidratos debe estar bien tostado para mejorar su textura y resaltar los sabores a nuez de las semillas y granos añadidos.

Step 4

Retira cuidadosamente la tostada caliente de la tostadora y transfiere inmediatamente a un plato para servir. El pan debe estar crujiente por fuera mientras mantiene un interior ligeramente tierno.

Step 5

Mientras la tostada aún está caliente, unta 1 cucharadita de mantequilla cultivada ablandada uniformemente sobre cada rebanada, permitiendo que se derrita ligeramente en la superficie del pan. Esto crea una capa base rica y ayuda a moderar la absorción de glucosa a través de grasas saludables añadidas.

Step 6

Aplica una capa delgada y uniforme de Vegemite sobre la tostada con mantequilla, usando aproximadamente media cucharadita por rebanada. Comienza con menos si eres nuevo con el Vegemite, ya que su concentrado sabor umami es bastante intenso. Unta de borde a borde para un sabor consistente.

Step 7

Sirve inmediatamente mientras la tostada aún está caliente y la mantequilla está derretida. Para un manejo óptimo del azúcar en sangre, considera combinar con una fuente de proteína como un huevo cocido o yogur griego, o disfruta junto con una taza de té sin azúcar o café negro.

Step 8

Consume conscientemente, masticando bien para ayudar a la digestión y permitir que el contenido de fibra funcione efectivamente para ralentizar la absorción de glucosa. Este desayuno proporcionará energía sostenida durante 3-4 horas sin picos de azúcar en sangre.