

Revuelto mediterráneo de verduras y queso feta

Un desayuno rico en proteínas y de bajo índice glucémico con huevos esponjosos, verduras frescas y queso feta, perfecto para mantener estables los niveles de azúcar en sangre durante toda la mañana.

Preparación: 5 min

Cocción: 5 min

Total: 10 min

Porciones: 1

GL 1.9 / GI 26

Ingredientes

GI: 0 - Excellent protein source that stabilizes blood sugar huevos grandes, ligeramente batidos

GI: 15 - Low glycemic, high in lycopene and fiber tomate pequeño, picado

GI: <15 - Nutrient-dense leafy green with minimal carbs espinacas baby, finamente picadas

Adds healthy fats and protein to slow glucose absorption queso feta, desmenuzado

Heart-healthy monounsaturated fats with zero glycemic impact aceite de oliva virgen extra

To taste - no glycemic impact sal y pimienta negra

GI: 45-50 - Choose brands with 5-8g net carbs per slice rebanada de pan bajo en carbohidratos

Instrucciones

Step 1

Casca los huevos en un tazón pequeño y bátelos ligeramente con un tenedor hasta que las yemas y las claras estén apenas combinadas. Sazona con una pizca de sal y pimienta negra recién molida.

Step 2

Lava y pica finamente las hojas de espinaca baby. Corta el tomate en trozos pequeños del tamaño de un bocado, retirando el exceso de semillas si lo deseas para evitar exceso de humedad.

Step 3

Coloca la rebanada de pan bajo en carbohidratos en la tostadora y ajústala a tu nivel de tostado preferido. Comienza a tostar ahora para que esté lista cuando tu revuelto esté completo.

Step 4

Calienta el aceite de oliva en una sartén antiadherente a fuego medio. Una vez que el aceite brille, añade los tomates picados y saltea durante 2 minutos, revolviendo ocasionalmente, hasta que comiencen a ablandarse y liberar sus jugos.

Step 5

Añade las espinacas picadas a la sartén y revuelve durante 30 segundos hasta que se marchiten y reduzcan su volumen. El calor residual las cocinará perfectamente sin cocinarlas de más.

Step 6

Vierte los huevos batidos sobre las verduras, reduciendo el fuego a medio-bajo. Deja que los huevos reposen sin mover durante 20 segundos, luego dobla y revuelve suavemente con una espátula, creando cuajos suaves. Continúa cocinando durante 2-3 minutos hasta que los huevos estén suavemente cuajados pero aún ligeramente cremosos.

Step 7

Retira la sartén del fuego inmediatamente para evitar que se cocinen de más. Desmenuza el queso feta sobre el revuelto y deja que se ablande ligeramente con el calor residual.

Transfiere a un plato junto con tu pan bajo en carbohidratos tostado y sirve inmediatamente para obtener la mejor textura y beneficios para el azúcar en sangre.