

Uova nuvola a basso indice glicemico con varianti ricche di proteine

Uova nuvola soffici e ricche di proteine che non fanno impennare la glicemia. Pronte in 15 minuti con cinque deliziose varianti low-carb perfette per un'energia stabile per tutta la mattina.

Preparazione: 10 min

Cottura: 5 min

Totale: 15 min

Porzioni: 4

GL 0.1 / GI 30

Ingredienti

Separate whites from yolks uova grandi

sale marino

pepe nero

For ham and Swiss variation prosciutto cotto a fette, tagliato a dadini

For ham and Swiss variation formaggio svizzero, grattugiato

For garlic parmesan variation aglio in polvere

For garlic parmesan variation parmigiano grattugiato

For bacon cheddar variation pancetta cotta, sbriciolata

For bacon cheddar variation formaggio cheddar, grattugiato

For Gruyere chive variation formaggio Gruyere, grattugiato

logifoodcoach.com/recipes/uova-nuvola-a-basso-indice-glicemico-con-varianti-ricche-di-proteine

For Gruyere chive variation erba cipollina fresca, tritata

Istruzioni

Step 1

Posiziona la griglia del forno al centro e preriscalda a 230°C. Prepara una teglia grande rivestendola con carta da forno per evitare che si attacchi e garantire una pulizia facile.

Step 2

Separà con cura gli albumi dai tuorli, mettendo tutti e quattro gli albumi in una ciotola capiente. Trasferisci ogni tuorlo in una ciotolina separata, mantenendoli intatti e integri. Questa separazione è fondamentale per ottenere la caratteristica consistenza a nuvola.

Step 3

Usando uno sbattitore elettrico a velocità medio-alta, monta gli albumi per 3-4 minuti fino a formare picchi fermi e lucidi. Gli albumi dovrebbero rimanere dritti quando sollevi le fruste e mantenere saldamente la loro forma. Questo crea la base ariosa della nuvola.

Step 4

Incorpora delicatamente il sale marino e il pepe nero negli albumi montati usando una spatola. Se prepari una variante, incorpora con cura gli ingredienti scelti (formaggio, prosciutto cotto, pancetta, aglio in polvere, erba cipollina o formaggio spalmabile) con un movimento dall'alto verso il basso per preservare le bolle d'aria. Per la versione base, procedi solo con sale e pepe.

Step 5

Distribuisci il composto di albumi montati sulla teglia preparata, creando quattro mucchietti di dimensioni uniformi con spazio tra loro. Usa il dorso del cucchiaio per creare un incavo profondo al centro di ogni nuvola, abbastanza grande da contenere un tuorlo.

Step 6

Metti la teglia nel forno preriscaldato e cuoci per esattamente 3 minuti. Le nuvole dovrebbero appena iniziare a solidificarsi e sviluppare un leggero colore dorato sulle punte.

Step 7

Togli la teglia dal forno e fai scivolare con cura un tuorlo in ogni incavo, lavorando delicatamente per evitare di rompere i tuorli. Rimetti subito in forno e cuoci per altri 2-3 minuti per tuorli morbidi, o 4-5 minuti per tuorli completamente rappres.

Step 8

Togli dal forno quando i tuorli raggiungono la cottura desiderata e le nuvole sono dorate e croccanti sui bordi. Servi immediatamente mentre sono calde per la migliore consistenza e sapore. Queste nuvole ricche di proteine forniscono energia costante senza picchi glicemici.