

Frittella di verdure proteica con mais dolce

Frittella di uova ricca di proteine, carica di verdure e bilanciata con mais dolce: un piatto che tiene sotto controllo la glicemia e ti sazia per ore grazie al giusto equilibrio tra proteine e porzioni controllate.

Preparazione: 15 min

Cottura: 25 min

Totale: 40 min

Porzioni: 4

GL 11.3 / GI 38

Ingredienti

High-quality protein source that stabilizes blood sugar uova grandi

Moderate GI; balanced by protein and fiber in recipe chicchi di mais in acqua, scolati

Low-glycemic vegetable, adds flavor without sugar impact cipollotti, affettati finemente

Very low GI, high in fiber and vitamin C peperone verde, privato dei semi e tagliato a dadini

Low-glycemic, adds natural sweetness without spiking glucose peperone rosso, privato dei semi e tagliato a dadini

Low GI, provides lycopene and acidity to slow digestion pomodori, tagliati a dadini

Optional; capsaicin may improve insulin sensitivity peperoncino rosso, privato dei semi e tagliato a dadini

Concentrated tomato flavor without added sugars concentrato di pomodoro

logifoodcoach.com/recipes/frittella-mais-basso-indice-glicemico-con-salsa-fresca

Acidity helps moderate glycemic response lime, spremuti

Minimal fat for cooking without excess calories spray da cucina a basso contenuto calorico

Leafy greens eaten first help blunt glucose spike foglie di rucola, per servire

Istruzioni

Step 1

In una ciotola capiente, rompi le uova e sbattile bene fino a quando sono ben amalgamate e leggermente schiumose. Condisci con pepe nero macinato fresco a piacere.

Step 2

Scola completamente i chicchi di mais e aggiungili alle uova sbattute. Affetta finemente metà dei cipollotti e aggiungili al composto di uova insieme al peperone verde tagliato a dadini. Mescola tutto insieme fino a quando è distribuito uniformemente nella base di uova.

Step 3

Prepara la salsa fresca unendo il peperone rosso a dadini, i pomodori tritati, le cipolle novelle affettate rimaste e il peperoncino rosso a dadini in una ciotola separata. In una ciotolina, sbatti insieme la passata di pomodoro non zuccherata e il succo di lime appena spremuto fino a ottenere un composto liscio, poi incorpora questo mix alla salsa. Condisci con pepe nero e metti da parte.

Step 4

Preriscalda il grill a temperatura alta. Spruzza abbondantemente una grande padella antiaderente con spray da cucina a basso contenuto calorico e metti sul fuoco medio-basso. Lascia riscaldare la padella per circa un minuto.

Step 5

Versa il composto di uova e verdure nella padella calda, distribuendolo uniformemente su tutta la superficie. Cuoci senza mescolare per 5-6 minuti, permettendo al fondo di rapprendersi e dorarsi mentre la parte superiore inizia a solidificarsi ma rimane leggermente umida.

Step 6

Trasferisci la padella sotto il grill preriscaldato e cuoci per altri 3-4 minuti, controllando attentamente, finché la superficie è completamente rappresa, leggermente dorata e cotta. La frittata dovrebbe essere soda al tatto al centro.

Step 7

Togli la frittata dalla padella e lasciala raffreddare per 5 minuti prima di tagliarla in 8 spicchi uguali. Servi 2 spicchi a persona con una generosa manciata di rucola e un cucchiaino di salsa fresca sopra. Questa porzione garantisce che il carico glicemico rimanga basso a 11,3 per porzione. Conserva gli spicchi e la salsa rimanenti in contenitori ermetici separati in frigorifero fino a 3 giorni per una pratica preparazione dei pasti.

Step 8

Per un controllo ottimale della glicemia, mangia prima l'insalata di rucola, seguita dagli spicchi di frittata conditi con la salsa. Questa sequenza aiuta le fibre a raggiungere prima il sistema digestivo, moderando la risposta glicemica del mais dolce. Se hai esigenze rigorose di gestione della glicemia, considera di usare le zucchine o il cavolfiore al posto del mais dolce per un impatto glicemico ancora più basso.