

Pão de caneca com farinha de amêndoas de baixo índice glicêmico

Pão rápido de micro-ondas pronto em 90 segundos, feito com farinhas de amêndoas e coco que não elevam o açúcar no sangue. Perfeito para cafés da manhã e sanduíches para diabéticos!

Preparação: 1 min

Cozedura: 2 min

Total: 3 min

Porções: 1

GL 0.4 / GI 12

Ingredientes

Low GI, high in healthy fats and protein farinha de amêndoas

High fiber, very low glycemic impact farinha de coco

Protein source that moderates glucose absorption ovo grande

Healthy monounsaturated fats, zero glycemic impact azeite de oliva extravirgem

Zero glycemic index, no blood sugar impact adoçante de fruta do monge

Leavening agent, no glycemic impact fermento em pó

Flavor enhancer, minimal glycemic effect extrato de baunilha puro

May help improve insulin sensitivity canela em pó

Enhances flavor, no glycemic impact sal marinho fino

Instruções

Step 1

Combine a farinha de amêndoas, farinha de coco, adoçante de fruta do monge, fermento, canela e sal em uma caneca própria para micro-ondas ou tigela pequena. Misture os ingredientes secos com um garfo até ficarem distribuídos uniformemente.

Step 2

Quebre o ovo diretamente na caneca com os ingredientes secos. Adicione o azeite e o extrato de baunilha à mistura.

Step 3

Bata todos os ingredientes vigorosamente com um garfo ou batedor pequeno por 30-45 segundos, garantindo que não restem grumos e que a massa fique completamente lisa. Raspe as laterais da caneca para incorporar toda a farinha.

Step 4

Coloque a caneca no micro-ondas e cozinhe em potência alta por 90 segundos. O pão vai crescer significativamente durante o cozimento e deve parecer firme por cima quando estiver pronto.

Step 5

Retire a caneca cuidadosamente do micro-ondas usando uma luva de forno, pois estará muito quente. Deixe o pão descansar na caneca por 1 minuto para terminar de cozinhar com o calor residual.

Step 6

Passe delicadamente uma faca de manteiga ao redor das bordas do pão para soltá-lo. Vire a caneca sobre um prato e bata suavemente para soltar o pão. Deixe esfriar por 5 minutos antes de fatiar.

Step 7

Corte o pão horizontalmente para criar dois discos para sanduíches, ou aproveite inteiro.

Para melhor textura e controle do açúcar no sangue, torre levemente e sirva com coberturas ricas em proteínas como pasta de amêndoas, abacate ou um ovo frito.

logifoodcoach.com/recipes/pao-de-caneca-com-farinha-de-amendoa-de-baixo-indice-glicemico