

Muffins de maçã e fubá com índice glicêmico moderado e substituições de menor impacto

Muffins saudáveis que combinam fubá rico em fibras com maçã fresca e milho. Uma opção de café da manhã com porção controlada e alternativas de farinha de menor índice glicêmico para ajudar a controlar a resposta do açúcar no sangue.

Preparação: 15 min

Cozedura: 30 min

Total: 45 min

Porções: 12

GL 20.7 / GI 68

Ingredientes

Consider substituting half with whole wheat flour for additional fiber and lower GI farinha de trigo comum

Provides resistant starch and fiber to slow glucose absorption fubá amarelo

Minimal added sugar; consider reducing to 3 tablespoons for lower glycemic impact açúcar mascavo

fermento em pó

sal

Liquid form increases absorption rate; consider unsweetened almond milk for lower carb option leite desnatado

Lean protein helps stabilize blood sugar response claras de ovo

Choose tart varieties like Granny Smith for lower sugar content and higher pectin maçã, sem caroço, descascada e picada grosseiramente

Adds natural sweetness and fiber; frozen corn has similar glycemic properties to fresh grãos de milho, frescos ou congelados

Instruções

Step 1

Posicione a grade do forno no centro e preaqueça a 220°C. Prepare uma forma de muffins padrão de 12 cavidades forrando cada cavidade com forminhas de papel ou alumínio, ou unte levemente com spray de cozinha.

Step 2

Em uma tigela grande, misture com um batedor a farinha de trigo comum (ou mistura de farinhas se usar substituição de farinha de amêndoas), fubá amarelo, açúcar mascavo (ou eritritol), fermento em pó e sal até ficar completamente combinado e sem grumos. Isso garante distribuição uniforme dos agentes de crescimento.

Step 3

Em uma tigela média separada, bata o leite e as claras de ovo juntos até ficarem bem misturados e levemente espumosos. As claras devem estar completamente incorporadas ao leite.

Step 4

Adicione a maçã picada e os grãos de milho à mistura líquida, mexendo delicadamente para distribuir as frutas e vegetais uniformemente pelo líquido.

Step 5

Despeje os ingredientes líquidos sobre os ingredientes secos de uma vez. Usando uma espátula de silicone ou colher de pau, incorpore a mistura com movimentos suaves apenas até a farinha ficar umedecida. A massa deve permanecer com grumos — misturar demais criará muffins duros e densos. Se usar substituição de farinha de amêndoas, a massa pode ficar um pouco mais grossa, o que é normal.

Step 6

Divida a massa uniformemente entre as forminhas preparadas, enchendo cada uma cerca de dois terços. Isso permite espaço para os muffins crescerem sem transbordar. Você deve ter massa suficiente para exatamente 12 muffins.

Step 7

Asse por 28-32 minutos, até que o topo dos muffins fique dourado e volte ao normal quando pressionado levemente. Um palito inserido no centro deve sair limpo ou com apenas algumas migalhas úmidas. Muffins feitos com farinha de amêndoas podem precisar de 2-3 minutos adicionais de tempo de forno.

Step 8

Retire do forno e deixe os muffins esfriarem na forma por 5 minutos antes de transferir para uma grade. Sirva morno ou em temperatura ambiente. Para melhor controle do açúcar no sangue, limite a porção a UM muffin e combine com 15-20g de proteína como iogurte grego, queijo cottage ou um punhado de amêndoas. Sempre aproveite como parte de uma refeição equilibrada, nunca sozinho de estômago vazio.