

Mações assadas com canela e recheio de cerejas e amêndoas

Mações Golden Delicious recheadas com cerejas, amêndoas e especiarias aromáticas, assadas até ficarem macias. Uma sobremesa naturalmente doce e de baixo índice glicêmico, perfeita para o controle da glicemia quando feita com eritritol ou alulose em vez de açúcar mascavo e mel.

Preparação: 15 min

Cozedura: 55 min

Total: 70 min

Porções: 6

GL 15.7 / GI 46

Ingredientes

Lower GI than fresh due to fiber concentration cerejas secas, picadas grosseiramente

Adds protein and healthy fats to slow glucose absorption amêndoas picadas

Rich in fiber and B vitamins for glucose metabolism gérmen de trigo

Minimal amount for flavor; consider coconut sugar as lower GI alternative açúcar mascavo bem compactado

Helps improve insulin sensitivity canela em pó

noz-moscada em pó

Lower GI variety; keep skins on for maximum fiber maçãs Golden Delicious pequenas

Choose unsweetened; liquid form has higher GI impact suco de maçã sem açúcar

logifoodcoach.com/recipes/macac-assadas-com-canela-e-recheio-de-cerejas-e-amendoas

água

Dark honey has slightly more antioxidants; use sparingly mel escuro

Healthy fats slow carbohydrate absorption óleo de nozes ou óleo de canola

Instruções

Step 1

Posicione uma grade do forno no centro e preaqueça o forno a 175°C. Esta temperatura moderada permite que as maçãs cozinhem completamente de forma suave sem estourar as cascas.

Step 2

Combine as cerejas secas picadas, amêndoas, gérmen de trigo, eritritol (ou açúcar mascavo, se estiver usando), canela e noz-moscada em uma tigela pequena. Misture bem até que as especiarias cubram todos os ingredientes uniformemente, criando uma mistura de recheio aromática. Reserve enquanto prepara as maçãs.

Step 3

Lave as maçãs em água fria e seque com papel toalha. Para máxima retenção de fibras e benefícios para a glicemia, deixe as cascas — isso é fundamental para manter a resposta glicêmica baixa. Se desejar, crie um padrão decorativo em espiral removendo tiras de casca em fileiras alternadas de cima para baixo usando um descascador de legumes, mas mantenha pelo menos 50% da casca intacta.

Step 4

Usando um descaroçador de maçã ou uma faca pequena afiada, remova o miolo de cada maçã começando pela extremidade do talo. Faça o furo até cerca de 2 cm do fundo, criando uma cavidade enquanto deixa a base intacta para segurar o recheio. Remova quaisquer sementes restantes e material duro do miolo.

Step 5

Coloque a mistura de cerejas e amêndoas uniformemente em cada cavidade da maçã, usando cerca de 2 colheres de sopa por maçã. Pressione o recheio suavemente, mas com firmeza, em cada abertura para compactá-lo sem esmagar as paredes da maçã. Coloque as maçãs recheadas em pé em uma frigideira pesada própria para forno ou assadeira de 23x33 cm, grande o suficiente para segurá-las confortavelmente sem apertar.

Step 6

Despeje a água e o suco de maçã opcional (ou use 180 ml de água no total para menor impacto glicêmico) ao redor da base das maçãs na assadeira. Regue o eritritol derretido (ou mel, se estiver usando) e o óleo de nozes uniformemente sobre o topo de cada maçã, cerca de 1/2 colher de chá de cada por maçã. Cubra toda a assadeira firmemente com papel alumínio para reter o vapor e manter as maçãs úmidas durante o cozimento.

Step 7

Asse por 50 a 60 minutos, até que as maçãs estejam completamente macias quando perfuradas com uma faca afiada, mas ainda mantenham sua forma. O tempo exato depende do tamanho e variedade da maçã — maçãs menores podem estar prontas em 45 minutos, enquanto as maiores podem precisar de até 65 minutos.

Step 8

Retire cuidadosamente a assadeira do forno e descubra, inclinando o papel alumínio para longe de você para evitar queimaduras de vapor. Transfira cada maçã para um prato individual usando uma colher grande ou espátula. Regue cada maçã com o suco aromático da assadeira. Sirva quente ou deixe esfriar até a temperatura ambiente. Para melhor controle da glicemia, acompanhe com 2-3 colheres de sopa de iogurte grego natural ou um pequeno punhado de oleaginosas para adicionar proteína, ou aprecie após uma refeição equilibrada contendo proteína e gorduras saudáveis. Cada maçã inteira é uma porção; para controle mais rigoroso da glicose, sirva meia maçã por pessoa.