

Aveia assada de baixo índice glicêmico

Um café da manhã quente e rico em proteínas que mantém o açúcar no sangue estável. Esta receita de aveia assada combina carboidratos de liberação lenta com proteína do ovo para energia sustentada.

Preparação: 5 min

Cozedura: 23 min

Total: 28 min

Porções: 1

GL 15.3 / GI 52

Ingredientes

Steel-cut or rolled oats preferred; GI ~55. Provides soluble fiber that slows glucose absorption. aveia em flocos simples

Low-fat dairy; approximately 3 level tablespoons. Adds protein without excess fat. leite desnatado

Whole egg provides protein to lower overall glycemic response and increase satiety. ovo batido

Pure vanilla extract adds flavor without sugar or glycemic impact. extrato de baunilha

May help improve insulin sensitivity and glucose metabolism; adds warmth without calories. canela em pó

Instruções

Step 1

Coloque a prateleira do forno no centro e preaqueça o forno a 180°C (ventilado) ou 200°C (convencional).

Step 2

Escolha uma pequena tigela funda própria para forno ou forma de forno com pelo menos 250ml de capacidade para permitir que a mistura cresça adequadamente durante o cozimento.

Step 3

Parta o ovo para dentro da forma e bata-o bem com um garfo até a gema e a clara estarem completamente combinadas.

Step 4

Adicione a aveia em flocos, o leite desnatado, o extrato de baunilha e a canela em pó ao ovo batido. Misture tudo até ficar bem combinado e a aveia estar distribuída uniformemente pela mistura.

Step 5

Coloque a forma na prateleira central do forno preaquecido e leve ao forno durante 20 a 25 minutos, até o topo ficar dourado e o centro estar firme quando pressionado suavemente com o dedo.

Step 6

Retire a aveia cozida do forno e deixe descansar durante 3 minutos para assentar e arrefecer ligeiramente antes de comer.

Step 7

Para controlar o açúcar no sangue, cubra com iogurte grego rico em proteínas ou queijo quark e frutas vermelhas de baixo índice glicêmico como morangos ou mirtilos. Evite coberturas com muito açúcar como mel ou frutas secas. Coma devagar e considere ter vegetais ou nozes ao lado para moderar ainda mais a resposta da glicose.
