

Omelete de forno com espinafre e queijo cheddar de baixo índice glicêmico

Um prato de forno rico em proteínas e sem grãos que mantém o açúcar no sangue estável durante toda a manhã. Perfeito para preparar com antecedência, com apenas 3g de carboidratos líquidos por porção.

Preparação: 15 min

Cozedura: 45 min

Total: 60 min

Porções: 6

GL 0.7 / GI 29

Ingredientes

Squeeze out excess moisture thoroughly espinafre picado congelado, descongelado

ovos grandes

dentes de alho, picados ou ralados

creme de leite

mostarda Dijon

Optional but adds depth páprica defumada

sal

pimenta-do-reino moída

Just a pinch noz-moscada moída

queijo cheddar forte, ralado

Instruções

Step 1

Posicione a grade do forno no centro e preaqueça a 175°C. Unte generosamente uma forma de torta funda ou uma assadeira redonda de 23 cm com spray de cozinha ou manteiga para evitar que grude.

Step 2

Coloque o espinafre descongelado em um pano de prato limpo ou várias camadas de papel toalha. Torça e aperte firmemente para remover o máximo de líquido possível — este passo é crucial para evitar um omelete aguado. Espalhe o espinafre espremido uniformemente no fundo da sua forma preparada.

Step 3

Quebre os ovos em uma tigela grande e bata vigorosamente até que as gemas e as claras estejam completamente combinadas e ligeiramente espumosas. Adicione o alho picado e o creme de leite, batendo até incorporar completamente.

Step 4

Adicione a mostarda Dijon, a páprica defumada (se usar), o sal, a pimenta-do-reino e a noz-moscada à mistura de ovos. Bata bem por 30-45 segundos até que todos os temperos estejam distribuídos uniformemente e não restem grumos de mostarda. A mistura deve estar lisa e uniforme na cor.

Step 5

Despeje a mistura de ovos temperada lentamente sobre a camada de espinafre, permitindo que assente e se distribua uniformemente. Agite suavemente a forma de um lado para o outro, se necessário, para garantir cobertura uniforme. Polvilhe o queijo cheddar ralado uniformemente por cima.

Step 6

Transfira cuidadosamente a forma para o forno preaquecido, tomando cuidado para não derramar. Asse por 10-15 minutos até que o centro esteja completamente firme e não balance mais quando agitado suavemente, e as bordas estejam levemente douradas.

Step 7

Retire do forno e deixe descansar por pelo menos 10 minutos antes de cortar — este período de descanso ajuda o omelete a firmar para cortes mais limpos. Corte em 6 fatias e sirva quente. Guarde as sobras cobertas na geladeira por até 5 dias; reaqueça porções individuais no micro-ondas por 60-90 segundos.