

Muffins de Três Cereais com Frutas Vermelhas e Lima de Baixo Índice Glicêmico

Muffins saudáveis para o café da manhã combinando aveia, fubá e farelo de trigo com framboesas frescas. Uma opção rica em fibras que não vai disparar o açúcar no sangue. Usa mel com moderação (pode trocar por eritritol) e os grãos integrais dominam sobre a farinha de trigo branca para melhor controle glicêmico.

Preparação: 15 min Cozedura: 18 min Total: 33 min Porções: 12

GL 16.9 / GI 58

Ingredientes

Provides soluble fiber for blood sugar control aveia em flocos

Liquid ingredient; choose unsweetened soy milk for plant-based option leite desnatado ou leite de soja natural

Consider substituting half with whole wheat flour for lower GI farinha de trigo branca

Coarse-ground preferred for lower glycemic impact fubá moído grosso

High-fiber addition that slows glucose absorption farelo de trigo

fermento em pó

sal logifoodcoach.com/recipes/muffins-de-tres-cereais-com-frutas-vermelhas-e-lima-de-baixo-indice-glicemico

Medium GI sweetener; can reduce to 1/3 cup for lower glycemic load mel

Healthy fat that helps moderate blood sugar response óleo de canola

Adds flavor without glycemic impact raspas de lima fresca

Provides protein to balance carbohydrates ovo, levemente batido

Low-sugar fruit with high fiber content framboesas frescas

Instruções

Step 1

Preaqueça o forno a 200°C. Prepare uma forma padrão para 12 muffins forrando cada cavidade com forminhas de papel ou alumínio. Isso evita que grudem e facilita a limpeza.

Step 2

Coloque a aveia em flocos e o leite em uma tigela grande própria para micro-ondas. Leve ao micro-ondas em potência alta por aproximadamente 3 minutos, mexendo uma vez no meio do tempo, até que a aveia fique cremosa e totalmente amolecida. Deixe essa mistura esfriar um pouco enquanto você prepara os ingredientes secos.

Step 3

Em outra tigela grande, misture com um batedor a farinha de trigo branca, o fubá, o farelo de trigo, o fermento em pó e o sal até ficar bem combinado. Isso garante uma distribuição uniforme do fermento por todos os muffins.

Step 4

À mistura de aveia já esfriada, adicione o mel, o óleo de canola, as raspas de lima frescas e o ovo levemente batido. Misture esses ingredientes líquidos até ficarem apenas combinados — a mistura deve parecer um pouco irregular em vez de perfeitamente lisa, o que ajuda a criar muffins macios.

Step 5

Despeje os ingredientes líquidos na tigela com os ingredientes secos. Usando uma espátula ou colher de pau, incorpore tudo com movimentos suaves até que a farinha esteja apenas umedecida. Tenha cuidado para não misturar demais, pois isso pode resultar em muffins duros e densos.

Step 6

Incorpore cuidadosamente as framboesas frescas à massa usando um movimento delicado para evitar esmagar as frutas delicadas. Distribua-as uniformemente por toda a mistura.

Step 7

Divida a massa uniformemente entre as forminhas preparadas, enchendo cada uma aproximadamente dois terços. Isso permite espaço para os muffins crescerem sem transbordar.

Step 8

Asse no forno preaquecido por 16 a 18 minutos, ou até que o topo dos muffins fique dourado e um palito inserido no centro de um muffin saia limpo ou com apenas algumas migalhas úmidas. Transfira os muffins para uma grade e deixe esfriar por pelo menos 10 minutos antes de servir. Guarde as sobras em um recipiente hermético por até 3 dias, ou congele por até 3 meses.