

Budincă de ovăz cu semințe de chia și fructe

Mic dejun · 380 kcal · IG Scazut

CALORII	PROTEINE	GLUCIDE	GRĂSIMI	FIBRE
380 kcal	14 g	54 g	12 g	3 g

Ingrediente (1 porție)

- Ovăz (45 g)
- chia (5 g)
- lapte vegetal (150 ml)
- banană (60 g)
- scorțișoară - amesteci totul și lași la frigider 4+ ore

Instrucțiuni

- Asamblează pe farfurie și servește imediat.

Note

✓ Low FODMAP: Evită usturoiul și ceapa. Respectă cantitățile indicate.

✓ IG scăzut: Potrivit pentru rezistență la insulină.

Sugestie: Apă sau ceai neîndulcit ca băutură.