

Chifteluțe de pui cu salată verde (30 min)

Prânz · 540 kcal · IG Scazut

CALORII	PROTEINE	GLUCIDE	GRĂSIMI	FIBRE
540 kcal	40 g	57 g	17 g	3 g

Ingrediente (1 porție)

- Pui tocat (180 g)
- ou (50 g)
- salată verde (100 g)
- ulei măsline (10 ml)

Instrucțiuni

- Condimentează carnea cu sare, piper și condimentele preferate. Lasă 5 minute.
- Gătește carnea în tigaie antiaderență cu puțin ulei, 4-5 minute pe fiecare parte.
- Lasă carnea să se odihnească 3-5 minute înainte de a o tăia.
- 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.