

Creveți cu paste fără gluten și legume

Prânz · 655 kcal · IG Moderat

CALORII	PROTEINE	GLUCIDE	GRĂSIMI	FIBRE
655 kcal	46 g	73 g	20 g	3 g

Ingrediente (1 porție)

- Creveți (180 g)
- paste fără gluten (70 g crud)
- dovlecel (100 g)
- ardei (50 g)
- morcov (50 g)
- ulei (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.
- Fierbe pastele în apă cu sare conform instrucțiunilor. Scurge și clătește.
- Pregătește legumele (spală, curăță, taie). Sotează în puțin ulei 5-7 minute.
- Asamblează pe farfurie și servește imediat.

Note

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

△ IG moderat: Combină cu proteine și grăsimi sănătoase pentru a reduce impactul glicemic.

Sugestie: Apă sau ceai neîndulcit ca băutură.