

File de cod cu mămăligă și spanac sote

Cină · 550 kcal · IG Moderat

CALORII	PROTEINE	GLUCIDE	GRĂSIMI	FIBRE
550 kcal	39 g	60 g	17 g	3 g

Ingrediente (1 porție)

- Cod (180 g)
- mălai (60 g crud)
- spanac (100 g)
- ulei (5 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.
- 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.