

File de somon cu quinoa și spanac sotat

Prânz · 660 kcal · IG Scazut

CALORII	PROTEINE	GLUCIDE	GRĂSIMI	FIBRE
660 kcal	46 g	72 g	21 g	5 g

Ingrediente (1 porție)

- Somon (180 g)
- quinoa (60 g crud)
- spanac (100 g)
- ulei (10 ml)
- lămâie
- sare

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.
- Clătește quinoa. Fierbe în apă dublă față de cantitatea de quinoa, 12-15 minute.
- 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 scăzut: Potrivit pentru rezistență la insulină.

Sugestie: Apă sau ceai neîndulcit ca băutură.