

laurt fără lactoză cu nuci și afine (5 min)

Gustare · 230 kcal · IG Scazut

CALORII	PROTEINE	GLUCIDE	GRĂSIMI	FIBRE
230 kcal	9 g	33 g	7 g	3 g

Ingrediente (1 porție)

- laurt fără lactoză (150 g)
- nuci (15 g)
- afine (40 g)

Instrucțiuni

- Pregătește ingredientele și combină-le conform descrierii.
- Servește imediat sau păstrează la frigider maxim 2 ore.

Note

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

✓ IG scăzut: Potrivit pentru rezistență la insulină.

Sugestie: Apă sau ceai neîndulcit ca băutură.