

Mix de nuci și semințe (0 min)

Gustare · 210 kcal · IG Scazut

CALORII	PROTEINE	GLUCIDE	GRĂSIMI	FIBRE
210 kcal	8 g	29 g	7 g	3 g

Ingrediente (1 porție)

- Migdale (15 g)
- nuci de macadamia (15 g)
- semințe de dovleac (10 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.