

Omletă cu șuncă de curcan și roșii cherry

Mic dejun · 420 kcal · IG Scazut

CALORII	PROTEINE	GLUCIDE	GRĂSIMI	FIBRE
420 kcal	32 g	44 g	13 g	3 g

Ingrediente (1 porție)

- 3 ouă (150 g)
- șuncă curcan (50 g)
- roșii cherry (80 g)
- ulei măsline (5 ml)
- ierburi uscate

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.
- 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.