

Ou fiert + castraveți + măsline (5 min)

Gustare · 200 kcal · IG Scazut

CALORII	PROTEINE	GLUCIDE	GRĂSIMI	FIBRE
200 kcal	14 g	22 g	6 g	3 g

Ingrediente (1 porție)

- 2 ouă fierte (100 g)
- castraveți (100 g)
- măsline (15 g)
- ulei măsline (5 ml)

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.