

Ou fiert + morcov crud + felie de pâine fără gluten (10 min)

Mic dejun · 330 kcal · IG Scazut

CALORII	PROTEINE	GLUCIDE	GRĂSIMI	FIBRE
330 kcal	23 g	37 g	10 g	3 g

Ingrediente (1 porție)

- Ou fiert (50 g)
- morcov crud (80 g)
- pâine fără gluten (30 g)

Instrucțiuni

- Fierbe ouăle 8-10 minute pentru ou fiert tare, 6 minute pentru ou moale.
- 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.