

Piure de cartofi cu ou fiert și legume fierte

Cină · 520 kcal · IG Moderat

CALORII	PROTEINE	GLUCIDE	GRĂSIMI	FIBRE
520 kcal	36 g	58 g	16 g	3 g

Ingrediente (1 porție)

- Cartofi (250 g)
- 3 ouă fierte (150 g)
- morcov fiert (100 g)
- dovlecel fiert (100 g)
- ulei (10 ml)

Instrucțiuni

1. Fierbe ouăle 8-10 minute pentru ou fiert tare, 6 minute pentru ou moale.
2. Curăță și taie cartofii cuburi. Fierbe 15-20 minute sau coace la cuptor 25-30 min.
3. Pregătește legumele (spală, curăță, taie). Sotează în puțin ulei 5-7 minute.
4. Asamblează pe farfurie și servește imediat.

Note

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

△ IG moderat: Combină cu proteine și grăsimi sănătoase pentru a reduce impactul glicemic.

Sugestie: Apă sau ceai neîndulcit ca băutură.