

Pui glazurat cu tamari și ghimbir, orez brun și broccoli

Prânz · 650 kcal · IG Scazut

CALORII	PROTEINE	GLUCIDE	GRĂSIMI	FIBRE
650 kcal	49 g	68 g	20 g	5 g

Ingrediente (1 porție)

- Pui (180 g)
- orez brun (60 g crud)
- broccoli (100 g)
- sos tamari (15 ml)
- ghimbir ras (10 g)
- ulei de susan (10 ml)

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.
- Fierbe orezul conform instrucțiunilor (de obicei 15-18 min la foc mic).
- 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.