

Salată Niçoise cu ou fiert și cartofi

Cină · 560 kcal · IG Scazut

CALORII	PROTEINE	GLUCIDE	GRĂSIMI	FIBRE
560 kcal	39 g	63 g	17 g	5 g

Ingrediente (1 porție)

- Ton (150 g)
- ou (50 g)
- cartofi (100 g)
- fasole verde (50 g)
- salată (50 g)
- roșii (50 g)
- măsline (15 g)
- ulei (10 ml)

Instrucțiuni

1. Condimentează carnea cu sare, piper și condimentele preferate. Lasă 5 minute.
2. Gătește carnea în tigaie antiaderență cu puțin ulei, 4-5 minute pe fiecare parte.
3. Lasă carnea să se odihnească 3-5 minute înainte de a o tăia.
4. Curăță și taie cartofii cuburi. Fierbe 15-20 minute sau coace la cuptor 25-30 min.
5. Pregătește legumele (spală, curăță, taie). Sotează în puțin ulei 5-7 minute.
6. 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.