

Smoothie proteic cu lapte vegetal și unt de arahide (5 min)

Gustare · 250 kcal · IG Moderat

CALORII	PROTEINE	GLUCIDE	GRĂSIMI	FIBRE
250 kcal	9 g	36 g	8 g	3 g

Ingrediente (1 porție)

- Lapte vegetal (200 ml)
- unt de arahide (15 g)
- banană mică (60 g)
- scorțișoară

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

Sugestie: Apă sau ceai neîndulcit ca băutură.