

Sote de spanac + ou fiert (15 min)

Cină · 370 kcal · IG Scazut

CALORII	PROTEINE	GLUCIDE	GRĂSIMI	FIBRE
370 kcal	26 g	40 g	12 g	3 g

Ingrediente (1 porție)

- Spanac (150 g)
- ou fiert (50 g)
- ulei măsline (5 ml)

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.