

## Tartine de orez cu unt de arahide și banană

Mic dejun · 390 kcal · IG Moderat

| CALORII  | PROTEINE | GLUCIDE | GRĂSIMI | FIBRE |
|----------|----------|---------|---------|-------|
| 390 kcal | 15 g     | 56 g    | 12 g    | 3 g   |

### Ingrediente (1 porție)

- 2 tartine orez (20 g)
- unt de arahide (30 g)
- banană (100 g)
- scorțișoară

### Instrucțiuni

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