

Toast fără gluten cu avocado și somon afumat

Mic dejun · 410 kcal · IG Scazut

CALORII	PROTEINE	GLUCIDE	GRĂSIMI	FIBRE
410 kcal	29 g	44 g	13 g	3 g

Ingrediente (1 porție)

- Pâine fără gluten (60 g)
- avocado (40 g)
- somon afumat (50 g)
- castravete (50 g)

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.
- 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.