

Tofu crocant la wok cu legume și quinoa (stil asiatic)

Prânz · 620 kcal · IG Scazut

CALORII	PROTEINE	GLUCIDE	GRĂSIMI	FIBRE
620 kcal	39 g	73 g	19 g	5 g

Ingrediente (1 porție)

- Tofu ferm (180 g)
- quinoa (60 g crud)
- morcov (50 g)
- ardei (50 g)
- dovlecel (50 g)
- sos tamari (10 ml)
- ulei de susan (10 ml)
- susan (5 g)

Instrucțiuni

- Clătește quinoa. Fierbe în apă dublă față de cantitatea de quinoa, 12-15 minute.
- 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.