

ΑΓΚΙΝΑΡΕΣ ΑΛΑ ΠΟΛΙΤΑ

Προτεινόμενο γεύμα:

- 400 gr Αγκινάρες αλά Πολίτα
- 300 gr Γιαούρτι στραγγιστό 1%
- **Σαλάτα:**
 - 100 gr Αγγούρι
 - 200 gr Ντομάτες
 - 24 gr Ελιές (3 μέτριες)
 - 5 gr Ελαιόλαδο (1 κουταλάκι)
- 70 gr Ψωμί ολικής άλεσης
- **Φρούτο:**
- 200 gr Ροδάκινα

Υλικά για τις Αγκινάρες αλά Πολίτα:

300 gr αγκινάρες
250 gr καρότα
30 gr ελαιόλαδο (6 κουταλάκια)
90 gr κρεμμύδια
600 gr πατάτες
50 gr λεμόνι χυμός
Ποσότητα φαγητού 1470 gr

Ανά προτεινόμενο γεύμα:

Ενέργεια: 750 kcal
Λίπος: 21,0 gr (24%)
Πρωτεΐνες: 36,5 gr (19%)
Υδατάνθρακες: 109,5 gr (57%)

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

1. Αχνίζετε τα κρεμμύδια.
2. Όταν τα κρεμμύδια μαλακώσουν προσθέτετε τις πατάτες και όσο νερό χρειάζεται.
3. Αφού πάρουν μία βράση οι πατάτες, προσθέτετε τις αγκινάρες, τα καρότα, χυμό λεμονιού, νερό εάν χρειάζεται, αλάτι και πιπέρι. Προς το τέλος προσθέτετε και το ελαιόλαδο.