

ΑΡΑΚΑΣ ΜΕ ΠΑΤΑΤΕΣ ΓΙΑΧΝΙ

Προτεινόμενο γεύμα:

- 360 gr Αρακάς με Πατάτες γιαχνί
- 200 gr Γιαούρτι Στραγγιστό (2%)
- **Σαλάτα:**
 - 100 gr Αγγούρι
 - 200 gr Ντομάτες
 - 5 gr Ελαιόλαδο (1 κουταλάκι)
- 50 gr Ψωμί ολικής άλεσης
- **Φρούτο:**
 - 200 gr Ροδάκινα

Υλικά:

480 gr αρακά
500 gr πατάτες
150 gr κρεμμύδι
500 gr ντομάτες
30 gr ελαιόλαδο (6 κουταλάκια)
10 gr άνηθος
Ποσότητα μαγειρεμένου φαγητού 1460 gr

Ανά προτεινόμενο γεύμα:

Ενέργεια: 652 kcal
Λίπος: 18,2 gr (24%)
Πρωτεΐνες: 34,5 gr (21%)
Υδατάνθρακες: 92,6 gr (55%)

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

1. Καθαρίζετε πατάτες, τις πλένετε και τις κόβετε σε κύβους.
2. Αχνίζετε τα κρεμμύδια.
3. Όταν τα κρεμμύδια μαλακώσουν, προσθέτετε τις ντομάτες και όσο νερό χρειάζεται, και μαγειρεύετε για άλλα 5 λεπτά.
4. Έπειτα προσθέτετε και τις πατάτες, αλάτι και πιπέρι.
5. Όταν οι πατάτες είναι σχεδόν έτοιμες, προσθέτετε, τον αρακά και το ελαιόλαδο.