

ΑΡΑΚΑΣ ΜΕ ΠΑΤΑΤΕΣ ΓΙΑΧΝΙ

Προτεινόμενο γεύμα:

- 400 gr Αρακάς με Πατάτες γιαχνί
- 300 gr Γιαούρτι Στραγγιστό (1%)
- **Σαλάτα:**
 - 150 gr Αγγούρι
 - 200 gr Ντομάτες
 - 10 gr Ελαιόλαδο (2 κουταλάκια)
- 100 gr Ψωμί ολικής άλεσης
- **Φρούτο:**
 - 200 gr Φράουλες

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: 856 kcal

Λίπος: 24,4 gr (25%)

Πρωτεΐνες: 46,0 gr (21%)

Υδατάνθρακες: 119,6 gr (54%)

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 τις πατάτες, αλάτι και πιπέρι.
5. Όταν οι πατάτες είναι σχεδόν έτοιμες, προσθέτετε, τον αρακά και το ελαιόλαδο.