

ΑΡΑΚΑΣ ΜΕ ΠΑΤΑΤΕΣ ΓΙΑΧΝΙ

Προτεινόμενο γεύμα:

- 350 gr Αρακάς με Πατάτες γιαχνί
- 150 gr Γιαούρτι Στραγγιστό (2%)
- **Σαλάτα:**
- 200 gr Κουνουπίδι βρασμένο
- 5 gr Ελαιόλαδο (1 κουταλάκι)
- 35 gr Ψωμί ολικής άλεσης
- **Φρούτο:**
- 200 gr Μήλα

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

1. Καθαρίζετε πατάτες και τις κόβετε σε κύβους
2. Αχνίζετε τα κρεμμύδια
3. Όταν τα κρεμμύδια μαλακώσουν, προσθέτετε τις ντομάτες και όσο νερό χρειάζεται, 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

Υλικά

- 480 gr αρακά
- 500 gr πατάτες
- 150 gr κρεμμύδια
- 500 gr ντομάτες
- 30 gr ελαιόλαδο (6 κουταλάκια)
- 20 gr άνηθος
- Ποσότητα φαγητού 1460 gr

Ανά προτεινόμενο γεύμα:

- Ενέργεια: 556 kcal
- Λίπος: 16,5 gr (26%)
- Πρωτεΐνες: 28,8 gr(20%)
- Υδατάνθρακες: 77,7 gr (54%)