

ΑΥΓΑ ΜΕ ΝΤΟΜΑΤΑ

Προτεινόμενο γεύμα:

- **Αυγά με Ντομάτα:**
 - 100 gr Αυγά
 - 300 gr Ντομάτες
 - 20 gr Τυρί Ελληνική φέτα
 - 5 gr Ελαιόλαδο (1 κουταλάκι)
- **Σαλάτα:**
 - 150 gr Αγγούρι
 - 200 gr Ντομάτες
- 120 gr Ψωμί ολικής άλεσης
- **Φρουτοσαλάτα:**
 - 120 gr Μπανάνα
 - 200 gr Ροδάκινα

Ανά προτεινόμενο γεύμα:

Ενέργεια: 763 kcal
Λίπος: 23,7 gr (27%)
Πρωτεΐνες: 34,6 gr (18%)
Υδατάνθρακες: 109,3 gr (55%)

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

1. Πολτοποιείτε τις ντομάτες και τις βάζετε να βράσουν.
2. Προσθέτετε το ελαιόλαδο, αλάτι και πιπέρι.
3. Όταν η σάλτσα δέσει χτυπάτε τα αυγά, τα προσθέτετε στη ντομάτα και τα ανακατεύετε όλα μαζί.