

ΑΥΓΑ ΜΕ ΝΤΟΜΑΤΑ

Προτεινόμενο γεύμα:

- **Αυγά με Ντομάτα:**
 - 100 gr Αυγά
 - 300 gr Ντομάτες
 - 5 gr Ελαιόλαδο (1 κουταλάκι)
- **Σαλάτα:**
 - 120 gr Αγγούρι
 - 200 gr Ντομάτες
- 120 gr Ψωμί ολικής άλεσης
- **Φρούτο:**
 - 200 gr Νεκταρίνια

Ανά προτεινόμενο γεύμα:

Ενέργεια: 641 kcal
Λίπος: 19,2 gr (26%)
Πρωτεΐνες: 30,6 gr (18%)
Υδατάνθρακες: 92,0 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.