

ΚΟΥΚΙΑ ΜΕ ΑΓΚΙΝΑΡΕΣ

Προτεινόμενο γεύμα:

- **Κουκιά με αγκινάρες:**
 - 250 gr Κουκιά φρέσκα, ωμά
 - 70 gr Αγκινάρες ωμές
 - 10 gr κρεμμυδάκια φρέσκα ωμά
 - 10 gr Ελαιόλαδο (2 κουταλάκια)
 - χυμός λεμόνι
 - άνηθος
- 80 gr Τυρί cottage (4% λιπαρά)
- 100 gr Ψωμί ολικής άλεσης
- **Φρουτοσαλάτα:**
 - 120 gr Μπανάνα
 - 200 gr Ροδάκινα

Ανά προτεινόμενο γεύμα:

Ενέργεια: 753 kcal
Λίπος: 18,9 gr (22%)
Πρωτεΐνες: 38,2 gr (20%)
Υδατάνθρακες: 113,1 gr (58%)

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

1. Πλένετε, καθαρίζετε και κόβετε τα κουκιά και τις αγκινάρες.
2. Σοτάρετε τα κρεμμυδάκια στο ελαιόλαδο και προσθέτετε τα κουκιά, τις αγκινάρες, τον άνηθο, λίγο νερό, το χυμό λεμόνι, αλάτι και πιπέρι και αφήνετε να βράσουν.