

ΚΟΥΚΙΑ ΦΡΕΣΚΑ

Προτεινόμενο γεύμα:

- **Κουκιά:**
 - 250 gr Κουκιά φρέσκα
 - 250 gr Κρεμμυδάκια φρέσκα
 - 50 gr Μαρούλι
 - άνηθος
 - χυμός λεμόνι
 - 12 gr Ελαιόλαδο (2,5 κουταλάκια)
- 120 gr Τυρί cottage (4% λιπαρά)
- **Σαλάτα:**
 - 100 gr Αγγούρι
 - 200 gr Ντομάτες
- 105 gr Ψωμί ολικής άλεσης
- **Φρούτο:**
 - 250 gr Νεκταρίνια

Ανά προτεινόμενο γεύμα:

Ενέργεια: 850 kcal
Λίπος: 22,3 gr (23%)
Πρωτεΐνες: 44,1 gr (20%)
Υδατάνθρακες: 125,6 gr (57%)

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

1. Πλένετε, καθαρίζετε και κόβετε τα κουκιά, το μαρούλι και τα κρεμμυδάκια.
2. Σοτάρετε τα κρεμμυδάκια στο ελαιόλαδο και προσθέτετε τα κουκιά.
3. Αφήνετε να σιγοβράσουν.
4. Στη συνέχεια προσθέτετε το μαρούλι, τον άνηθο, λίγο νερό, το χυμό λεμόνι, αλάτι και πιπέρι και συνεχίζετε το βράσιμο.