

ΜΑΚΑΡΟΝΙΑ ΜΕ ΑΥΓΟ ΚΑΙ ΤΥΡΙ

Προτεινόμενο γεύμα:

➤ **Μακαρόνια με αυγό και τυρί:**

- 320 gr Μακαρόνια βρασμένα
- 50 gr Αυγό
- 70 gr Τυρί, ελληνική φέτα

➤ **Σαλάτα:**

- 300 gr Κολοκυθάκια βρασμένα

➤ **Φρούτο:**

- 200 gr Ροδάκινα

Ανά προτεινόμενο γεύμα:

Ενέργεια: 758 kcal

Λίπος: 21,7 gr (25%)

Πρωτεΐνες: 38,1 gr (19%)

Υδατάνθρακες: 109,0 gr (56%)

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

1. Βάζετε αλατισμένο νερό να βράζει και ρίχνετε τα μακαρόνια.
2. Χτυπάτε το αυγό και τρίβετε μέσα σε αυτό το τυρί φέτα.
3. Όταν βράσουν τα μακαρόνια ξεχωρίζετε τη μερίδα σας, τα ρίχνετε σε αντικολητικό τηγάνι και προσθέτετε το αυγό με το τυρί. Ανακατεύετε μέχρι να ψηθεί το αυγό.