

ΜΑΚΑΡΟΝΙΑ ΜΕ ΑΥΓΟ ΚΑΙ ΤΥΡΙ

Προτεινόμενο γεύμα:

- **Μακαρόνια με αυγό και τυρί:**
 - 350 gr Μακαρόνια βρασμένα
 - 50 gr Αυγό
 - 80 gr Τυρί, ελληνική φέτα
- **Σαλάτα:**
 - 300 gr Κολοκυθάκια βρασμένα
- **Φρούτο:**
 - 300 gr Ροδάκινα

Ανά προτεινόμενο γεύμα:

Ενέργεια: 857 kcal
Λίπος: 23,8 gr (24%)
Πρωτεΐνες: 41,1 gr (19%)
Υδατάνθρακες: 126,1 gr (57%)

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 αντικολλητικό τηγάνι και προσθέτετε το αυγό με το τυρί. Ανακατεύετε μέχρι να ψηθεί το αυγό.