

## ΜΑΚΑΡΟΝΙΑ ΜΕ ΑΥΓΟ ΚΑΙ ΤΥΡΙ

### Προτεινόμενο γεύμα:

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

### Ανά προτεινόμενο γεύμα:

<p><u>Ενέργεια:</u> 638 kcal <u>Λίπος:</u> 17,4 gr (24%) <u>Πρωτεΐνες:</u> 32,6 gr (20%) <u>Υδατάνθρακες:</u> 93,4 gr (57%)</p>
---

### 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.