

ΜΑΚΑΡΟΝΙΑ ΜΕ ΚΙΜΑ

Προτεινόμενο γεύμα:

- 250 gr Μακαρόνια βρασμένα
- 100 gr Κιμά
- **Σαλάτα:**
 - 200 gr Μπρόκολο βρασμένο
- **Φρούτο:**
 - 150 gr Πορτοκάλια

Υλικά για τον Κιμά:

- 500 gr κιμάς
- 50 gr ελαιόλαδο (10 κουταλάκια)
- 160 gr κρεμμύδια
- 400 gr ντομάτες
- 10 gr σκόρδο (2 σκελίδες)
- Ποσότητα μαγειρεμένου φαγητού 950 gr

Ανά προτεινόμενο γεύμα:

Ενέργεια: 551 kcal

Λίπος: 14,5 gr (23%)

Πρωτεΐνες: 27,9 gr (19%)

Υδατάνθρακες: 83,0 gr (58%)

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

1. Βάζετε νερό να βράζει, προσθέτετε λίγο αλάτι και ρίχνετε τα μακαρόνια.
2. Πολτοποιείτε το κρεμμύδι, τις ντομάτες και το σκόρδο.
3. Σε μια κατσαρόλα σοτάρετε ελαφρά το κρεμμύδι στο ελαιόλαδο. Προσθέτετε τον κιμά και τον γυρίζετε μερικές φορές ώσπου να ξεχωρίσει.
4. Στη συνέχεια προσθέτετε τις πολτοποιημένες ντομάτες με το σκόρδο και λίγο νερό εάν χρειάζεται και τα αφήνετε να βράσουν.