

ΜΑΚΑΡΟΝΙΑ ΜΕ ΣΑΛΤΣΑ ΚΑΙ ΓΑΡΙΔΕΣ

Προτεινόμενο γεύμα:

- 350 gr βρασμένα Μακαρόνια
- 120 gr Σάλτσα Ντομάτας
- 100 gr Γαρίδες βρασμένες (χωρίς κέλυφος)
- **Σαλάτα:**
 - 150 gr Μαρούλι
 - 100 gr Ντομάτες
 - 10 gr Ελαιόλαδο (2 κουταλάκια)
- **Φρούτο:**
 - 150 gr Νεκταρίνια

Υλικά για τη Σάλτσα ντομάτας:

- 450 gr Ντομάτες
- 100 gr Κρεμμύδια
- 25gr Ελαιόλαδο (5 κουταλάκια)
- 5 gr Σκόρδο (1 σκελίδα) (προαιρετικά)
- Ποσότητα Φαγητού 325 gr

Ανά προτεινόμενο γεύμα:

Ενέργεια: 833 kcal

Λίπος: 23,2 gr (24%)

Πρωτεΐνες: 44,0 gr (20%)

Υδατάνθρακες: 120,3 gr (56%)

1. Πλένετε τις γαρίδες.
2. Βάζετε νερό να βράσει, ρίχνετε τις γαρίδες και τις αφήνετε να βράσουν.
3. Τις στραγγίζετε και αφαιρείτε το κεφάλι και το κέλυφος.
4. Ξεχωρίζετε τις γαρίδες για τη μερίδα σας.
5. Εν τω μεταξύ βράζετε σε αλατισμένο νερό τα μακαρόνια.
6. Αχνίζετε τα κρεμμύδια.
7. Προσθέτετε τις πολτοποιημένες ντομάτες και αφήνετε τη σάλτσα να δέσει. Προς το τέλος προσθέτετε το ελαιόλαδο, αλάτι, πιπέρι και όποιο ακόμα μπαχαρικό επιθυμείτε.
8. Σε ένα μαγειρικό σκεύος βάζετε λίγο νερό να βράσει και προσθέτετε τις γαρίδες και τη σάλτσα που σας αντιστοιχούν ώστε να πάρουν όλα μαζί μία βράση.