

ΜΑΚΑΡΟΝΙΑ ΜΕ ΣΑΛΤΣΑ ΚΑΙ ΓΑΡΙΔΕΣ

Προτεινόμενο γεύμα:

- 240 gr βρασμένα Μακαρόνια
- 80 gr Σάλτσα Ντομάτας
- 70 gr Γαρίδες βρασμένες (χωρίς το κέλυφος)
- **Σαλάτα:**
 - 150 gr Αγγούρι
 - 200 gr Ντομάτες
 - 10 gr Ελαιόλαδο
- **Φρούτο:**
 - 200 gr Ροδάκινα

Υλικά για τη Σάλτσα ντομάτας:

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

Ανά προτεινόμενο γεύμα:

Ενέργεια: 642 kcal
Λίπος: 18,6 gr (25%)
Πρωτεΐνες: 31,8 gr (19%)
Υδατάνθρακες: 93,0 gr (56%)

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

1. Πλένετε τις γαρίδες και τις βράζετε σε μία κατσαρόλα νερό
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 ντομάτες και αφήνετε τη σάλτσα να δέσει. Προς το τέλος προσθέτετε το ελαιόλαδο, αλάτι, πιπέρι και άλλα μπαχαρικά.
8. Σε ένα σκεύος βάζετε λίγο νερό να βράσει και προσθέτετε τις γαρίδες και τη σάλτσα που σας αντιστοιχούν ώστε να πάρουν όλα μαζί μία βράση.