

ΜΑΚΑΡΟΝΙΑ ΜΕ ΣΑΛΤΣΑ ΝΤΟΜΑΤΑΣ ΚΑΙ ΤΟΝΟ

Προτεινόμενο γεύμα:

- 250 gr Μακαρόνια βρασμένα
- 100 gr Σάλτσα ντομάτας
- 60 gr Τόνος κονσέρβα σε νερό (στραγγισμένος)
- **Σαλάτα:**
 - 150 gr Αγγούρι
 - 200 gr Ντομάτες
 - 10 gr Ελαιόλαδο (2 κουταλάκια)
- **Φρούτο:**
 - 300 gr Πεπόνι

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: 643 kcal
Λίπος: 19,0 gr (26%)
Πρωτεΐνες: 31,4 gr (19%)
Υδατάνθρακες: 93,4 gr (56%)

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

1. Βάζετε νερό να βράζει και ρίχνετε τα μακαρόνια.
2. Σε τηγάνι αχνίζετε τα κρεμμύδια. Στη συνέχεια προσθέτετε τις πολτοποιημένες ντομάτες και αφήνετε τη σάλτσα να δέσει. Προς το τέλος προσθέτετε το ελαιόλαδο, αλάτι, πιπέρι και όποιο ακόμα μπαχαρικό επιθυμείτε.
3. Από την έτοιμη σάλτσα ξεχωρίζετε τη μερίδα σας και σε ένα άλλο κατσαρολάκι προσθέτετε τον τόνο κονσέρβα σε νερό και το αφήνετε να πάρει μια βράση.
4. Από τα βρασμένα μακαρόνια ξεχωρίζετε τη μερίδα σας και προσθέτετε και τη σάλτσα με τον τόνο που ετοιμάσατε.