

ΜΑΚΑΡΟΝΙΑ ΜΕ ΣΑΛΤΣΑ ΝΤΟΜΑΤΑΣ ΚΑΙ ΤΟΝΟ

Προτεινόμενο γεύμα:

- 240 gr Μακαρόνια βρασμένα
- 120 gr Σάλτσα ντομάτας
- 60 gr Τόνος κονσέρβα σε νερό (στραγγισμένος)
- **Σαλάτα:**
 - 200 gr Μπρόκολο βρασμένο
 - 5 gr Ελαιόλαδο (1 κουταλάκι)
- **Φρούτο:**
 - 80 gr Αχλάδια

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: 569 kcal

Λίπος: 15,4 gr (23%)

Πρωτεΐνες: 33,2 gr (22%)

Υδατάνθρακες: 80,2 gr (54%)

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.