

ΜΑΚΑΡΟΝΙΑ ΜΕ ΣΚΟΡΔΟ ΚΑΙ ΝΤΟΜΑΤΙΝΙΑ

Προτεινόμενο γεύμα:

- 380 gr βρασμένα Μακαρόνια
- 15 gr Ελαιόλαδο (3 κουταλάκια)
- 1 σκελίδα Σκόρδο
- 150 gr Ντοματίνια ή Ντομάτες κομμένες σε κύβους
- 200 gr Τυρί τύπου Cottage (4% λιπαρά)
- **Φρούτο:**
 - 250 gr Πεπόνι

Ανά προτεινόμενο γεύμα:

Ενέργεια: 837 kcal
Λίπος: 24,1 gr (25%)
Πρωτεΐνες: 40,9 gr (19%)
Υδατάνθρακες: 121,5 gr (56%)

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

1. Βάζετε αλατισμένο νερό να βράζει και ρίχνετε τα μακαρόνια.
2. Σε τηγάνι σοτάρετε ελαφρώς το σκόρδο ολόκληρο ή ψιλοκομμένο στο ελαιόλαδο. Εάν το σοτάρετε ολόκληρο θα πρέπει να το βγάλετε στο τέλος.
3. Πάνω στα μακαρόνια σας προσθέτετε το ελαιόλαδο με το σκόρδο και τα ντοματίνια κομμένα στη μέση.