

ΜΑΚΑΡΟΝΙΑ ΜΕ ΤΟΝΟ ΚΑΙ ΛΑΧΑΝΙΚΑ

Προτεινόμενο γεύμα:

- **Μακαρόνια με τόνο και λαχανικά:**
 - 300 gr Μακαρόνια βρασμένα
 - 100 gr Κολοκυθάκια βρασμένα
 - 50 gr Καρότο βρασμένο
 - 40 gr Ελιές (5 μέτριες)
 - 90 gr Τόνος κονσέρβα σε νερό (στραγγισμένος)
 - 15 gr Ελαιόλαδο (3 κουταλάκια)
- **Φρούτο:**
 - 200 gr Νεκταρίνια

Ανά προτεινόμενο γεύμα:

Ενέργεια: 749 kcal
Λίπος: 21,5 gr (25%)
Πρωτεΐνες: 39,8 gr (20%)
Υδατάνθρακες: 107,0 gr (55%)

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

1. Βάζετε αλατισμένο νερό να βράζει και ρίχνετε τα μακαρόνια.
2. Βράζετε τα κολοκυθάκια και τα καρότα.
3. Αναμιγνύετε στο πιάτο σας τα υλικά αυτά με τον τόνο και προσθέτετε το ελαιόλαδο.