

ΜΑΚΑΡΟΝΙΑ ΜΕ ΤΟΝΟ ΚΑΙ ΛΑΧΑΝΙΚΑ

Προτεινόμενο γεύμα:

➤ **Μακαρόνια με τόνο και λαχανικά:**

- 350 gr Μακαρόνια βρασμένα
- 150 gr Κολοκυθάκια βρασμένα
- 50 gr Καρότο βρασμένο
- 48 gr Ελιές (6 μέτριες)
- 100 gr Τόνος κονσέρβα σε νερό (στραγγισμένος)
- 15 gr Ελαιόλαδο (3 κουταλάκια)

➤ **Φρούτο:**

- 300 gr Ροδάκινα

Ανά προτεινόμενο γεύμα:

Ενέργεια: 846 kcal

Λίπος: 22,8 gr (23%)

Πρωτεΐνες: 45,5 gr (21%)

Υδατάνθρακες: 123,5gr (56%)

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.