

ΜΑΚΑΡΟΝΙΑ ΜΕ ΤΟΝΟ ΚΑΙ ΛΑΧΑΝΙΚΑ

Προτεινόμενο γεύμα:

➤ **Μακαρόνια με τόνο και λαχανικά:**

- 220 gr Μακαρόνια βρασμένα
- 200 gr Μπρόκολο βρασμένο
- 50 gr Καρότο βρασμένο
- 60 gr Τόνος κονσέρβα σε νερό (στραγγισμένος)
- 15 gr Ελαιόλαδο (3 κουταλάκια)

➤ **Φρούτο:**

- 160 gr Μήλα

Ανά προτεινόμενο γεύμα:

Ενέργεια: 556 kcal

Λίπος: 16,1 gr (25%)

Πρωτεΐνες: 31,1 gr (22%)

Υδατάνθρακες: 77,3 gr (53%)

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

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