

ΜΕΖΕΔΑΚΙΑ

Προτεινόμενο γεύμα:

- 110 gr Ντολμαδάκια Γιαλαντζί
- 150 gr Γιαούρτι Στραγγιστό 0%
- 60 gr βραστό Αυγό
- 120 gr Αγγούρι
- 200 gr Ντομάτες
- 16 gr Ελιές (2 μέτριες)
- 35 gr Ψωμί ολικής άλεσης
- **Φρούτο:**
 - 300 gr Ροδάκινα

Υλικά για τα Ντολμαδάκια Γιαλαντζί:

70 gr αμπελόφυλλα
100 gr ρύζι
40 gr ψιλοκομμένα κρεμμύδια
25 gr ελαιόλαδο (5 κουταλάκια)
Λεμόνι χυμός
Άνηθο
Ποσότητα μαγειρεμένου φαγητού 275 gr

Ανά προτεινόμενο γεύμα:

Ενέργεια: 665 kcal
Λίπος: 19,9 gr (26%)
Πρωτεΐνες: 33,0 gr (20%)
Υδατάνθρακες: 92,3 gr (54%)

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

1. Σε ένα μπολ αναμιγνύετε το ρύζι, τα κρεμμύδια, τον άνηθο, το χυμό λεμονιού, αλάτι, πιπέρι, δυόσμο και το μισό ελαιόλαδο.
2. Ζεματίζετε τα αμπελόφυλλα βουτώντας τα σε βραστό νερό.
3. Γεμίζετε τα αμπελόφυλλα με τη γέμιση.
4. Σε μία κατσαρόλα στρώνετε μερικά αμπελόφυλλα στον πάτο και στη συνέχεια τα ντολμαδάκια σε σειρά.
5. Προσθέτετε νερό, και το υπόλοιπο ελαιόλαδο, τα σκεπάζετε με ένα πιάτο και μετά με το καπάκι και αφήνετε το φαγητό να σιγοβράζει.