

ΜΥΔΟΠΙΛΑΦΟ

Προτεινόμενο γεύμα:

- 120 gr Μύδια βρασμένα
- 180 gr Ρύζι βρασμένο
- 10 gr Ελαιόλαδο (2 κουταλάκια)
- **Σαλάτα:**
 - 300 gr Κολοκυθάκια βρασμένα
 - 5 gr Ελαιόλαδο (1 κουταλάκι)
- 70 gr Ψωμί ολικής άλεσης
- **Φρούτο:**
 - 200 gr Ροδάκινα

Ανά προτεινόμενο γεύμα:

Ενέργεια: 740 kcal
Λίπος: 20,9 gr (26%)
Πρωτεΐνες: 37,9 gr (19%)
Υδατάνθρακες: 106,7 gr (55%)

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

1. Πλένετε τα μύδια καλά.
2. Αχνίζετε λίγο κρεμμύδι ψιλοκομμένο, προσθέτετε νερό και όταν αρχίσει να βράζει ρίχνετε αλάτι, το ρύζι και λίγη πράσινη καυτερή πιπεριά εάν θέλετε.
3. Ταυτόχρονα βράζετε και τα μύδια σε μια κατσαρόλα.
4. Αναμιγνύετε τα υλικά.