

ΜΥΔΟΠΙΛΑΦΟ

Προτεινόμενο γεύμα:

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

Ανά προτεινόμενο γεύμα:

Ενέργεια: 851 kcal
Λίπος: 22,1 gr (23%)
Πρωτεΐνες: 41,1 gr (19%)
Υδατάνθρακες: 129,9 gr (59%)

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.