

## ΜΥΔΟΠΙΛΑΦΟ

### Προτεινόμενο γεύμα:

- 100 gr Μύδια βρασμένα
- 150 gr Ρύζι βρασμένο
- 10 gr Ελαιόλαδο (2 κουταλάκια)
- **Σαλάτα:**
  - 250 gr Κολοκυθάκια βρασμένα
  - 5 gr Ελαιόλαδο (1 κουταλάκι)
- 50 gr Ψωμί ολικής άλεσης
- **Φρούτο:**
  - 250 gr Ροδάκινα

### Ανά προτεινόμενο γεύμα:

Ενέργεια: 652 kcal  
Λίπος: 19,7 gr (26%)  
Πρωτεΐνες: 31,3 gr (19%)  
Υδατάνθρακες: 93,0 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.
3. Ταυτόχρονα βράζετε και τα μύδια σε μια κατσαρόλα.
4. Αναμιγνύετε τα υλικά.