

ΟΜΕΛΕΤΑ ΜΕ ΛΑΧΑΝΙΚΑ

Προτεινόμενο γεύμα:

➤ **Ομελέτα με λαχανικά:**

- 100gr Αυγά (ασπράδι)
- 40gr Αυγά (κρόκος)
- 40gr Αρακάς
- 50 gr Κρεμμύδι
- 100 gr Ντομάτες
- λίγη Πιπεριά πράσινη
- 5gr Ελαιόλαδο

➤ **Σαλάτα:**

- 100 gr Αγγούρι
- 300 gr Ντομάτες

Ανά προτεινόμενο γεύμα:

Ενέργεια: 743 kcal

Λίπος: 21,5 gr (25%)

Πρωτεΐνες: 37,1gr (20%)

Υδατάνθρακες: 106,1 gr (55%)

➤ 120 gr Ψωμί ολικής άλεσης

➤ **Φρουτοσαλάτα:**

- 120 gr Μπανάνα
- 150 gr Ροδάκινα

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

1. Σε λίγο νερό που βράζει ρίχνετε τον αρακά και τον αφήνετε για 5 λεπτά.
2. Στραγγίζετε τον αρακά και ψιλοκόβετε τα λαχανικά.
3. Σοτάρετε ελαφρά σε αντικολλητικό τηγάνι το κρεμμύδι στο ελαιόλαδο, στη συνέχεια προσθέτετε την πιπεριά, τη ντομάτα και τον αρακά.
4. Χτυπάτε τα ασπράδια και τον κρόκο με ελάχιστο νερό, αλατοπιπερώνετε και τα ρίχνετε μέσα στο τηγάνι.