

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
- 40 gr Μυζήθρα (12% λιπαρά)
- **Σαλάτα:**
 - 100 gr Αγγούρι
 - 300 gr Ντομάτες
- 140 gr Ψωμί ολικής άλεσης

Ανά προτεινόμενο γεύμα:

Ενέργεια: 856 kcal
Λίπος: 26,8 gr (27%)
Πρωτεΐνες: 44,0 gr (20%)
Υδατάνθρακες: 115,9 gr (53%)

➤ **Φρουτοσαλάτα:**

- 120 gr Μπανάνα
- 150 gr Ροδάκινα

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

1. Σε λίγο νερό που βράζει ρίχνετε τον αρακά και τον αφήνετε για 5'
2. Στραγγίζετε τον αρακά και ψιλοκόβετε τα λαχανικά.
3. Σοτάρετε ελαφρά σε αντικολλητικό τηγάνι το κρεμμύδι στο ελαιόλαδο, και 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.