

## 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
  - 200 gr Ντομάτες
- 100 gr Ψωμί ολικής άλεσης
- **Φρούτο:**
  - 250 gr Νεκταρίνια

### Ανά προτεινόμενο γεύμα:

Ενέργεια: 660 kcal  
Λίπος: 20,6 gr (27%)  
Πρωτεΐνες: 34,4 gr (20%)  
Υδατάνθρακες: 89,3 gr (52%)

### **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 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.