

ΣΑΛΑΤΑ ΜΕ ΓΑΡΙΔΕΣ

Προτεινόμενο γεύμα:

➤ Σαλάτα με γαρίδες:

- 100 gr Γαρίδες βρασμένες (χωρίς το κέλυφος)
- 150 gr Μακαρόνια βρασμένα
- 100 gr Μαρούλι
- 150 gr Ντομάτες
- 15 gr Ελαιόλαδο (3 κουταλάκια)
- 70 gr Ψωμί ολικής άλεσης
- **Φρουτοσαλάτα:**
 - 100 gr Κεράσια
 - 120 gr Μπανάνα

Ανά προτεινόμενο γεύμα:

Ενέργεια: 764 kcal

Λίπος: 22,4 gr (26%)

Πρωτεΐνες: 37,5 gr (19%)

Υδατάνθρακες: 105,8 gr (55%)

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

1. Βράζετε τις γαρίδες και αφαιρείτε το κέλυφος.
2. Βράζετε τα μακαρόνια σε αλατισμένο νερό.
3. Ανακατεύετε τις γαρίδες και τα μακαρόνια με το ελαιόλαδο, λίγο χυμό λεμόνι και μαϊντανό.
4. Προσθέτετε στο πιάτο σας και τα λαχανικά.