

ΣΑΛΑΤΑ ΜΕ ΓΑΡΙΔΕΣ

Προτεινόμενο γεύμα:

- **Σαλάτα με γαρίδες:**
 - 100 gr Γαρίδες βρασμένες (χωρίς το κέλυφος)
 - 150 gr Μακαρόνια βρασμένα
 - 100 gr Μαρούλι
 - 200 gr Ντομάτες
 - 20 gr Ελαιόλαδο (4 κουταλάκια)
- 100 gr Ψωμί ολικής άλεσης
- **Φρούτο:**
 - 350 gr Ροδάκινα

Ανά προτεινόμενο γεύμα:

Ενέργεια: 855 kcal
Λίπος: 25,8 gr (26%)
Πρωτεΐνες: 43,9 gr (20%)
Υδατάνθρακες: 119,4 gr (54%)

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.