

ΣΑΛΑΤΑ ΜΕ ΓΑΡΙΔΕΣ

Προτεινόμενο γεύμα:

- **Σαλάτα με γαρίδες:**
 - 80 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
- **Φρούτο:**
 - 200 gr Ροδάκινα

Ανά προτεινόμενο γεύμα:

Ενέργεια: 660 kcal
Λίπος: 19,5 gr (26%)
Πρωτεΐνες: 35,1 gr (21%)
Υδατάνθρακες: 91,8 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.