

ΣΠΑΝΑΚΟΡΥΖΟ

Προτεινόμενο γεύμα:

- 350 gr Σπανακόρυζο
- 200 gr Γιαούρτι στραγγιστό 0%
- **Σαλάτα:**
 - 120 gr Αγγούρι
 - 200 gr Ντομάτες
- 50 gr Ψωμί ολικής άλεσης
- **Φρουτοσαλάτα:**
 - 120 gr Μπανάνα
 - 150 gr Ροδάκινα

Υλικά για το Σπανακόρυζο:

- 900 gr σπανάκι
- 20 gr άνηθος
- 70 gr ελαιόλαδο (14 κουταλάκια)
- 150 gr κρεμμυδάκια φρέσκα
- 100 gr ρύζι
- Ποσότητα μαγειρεμένου φαγητού 1240 gr

Ανά προτεινόμενο γεύμα:

Ενέργεια: 765 kcal

Λίπος: 22,1 gr (25%)

Πρωτεΐνες: 39,3 gr (20%)

Υδατάνθρακες: 110,0 gr (55%)

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

1. Πλένετε το σπανάκι και το κόβετε σε χοντρά κομμάτια. Στη συνέχεια το ζεματίζετε.
2. Ψιλοκόβετε τα κρεμμυδάκια και τα αχνίζετε.
3. Προσθέτετε το ζεματισμένο σπανάκι, τα μπαχαρικά που επιθυμείτε και το αλάτι.
4. Συμπληρώνετε με το απαιτούμενο νερό και όταν αρχίσει να βράζει ρίχνετε το ρύζι.
5. Προς το τέλος προσθέτετε το ελαιόλαδο και τον άνηθο.