

ΣΠΑΝΑΚΟΡΥΖΟ

Προτεινόμενο γεύμα:

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

Υλικά:

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

Ανά προτεινόμενο γεύμα:

Ενέργεια: 857 kcal

Λίπος: 24,3 gr (25%)

Πρωτεΐνες: 42,2 gr (19%)

Υδατάνθρακες: 126,1 gr (57%)

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

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