

ΤΗΓΑΝΗΤΟ ΡΥΖΙ ΜΕ ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΚΑΙ ΓΑΡΙΔΕΣ

Προτεινόμενο γεύμα:

- 180gr Ρύζι μπασμάτι βρασμένο
- 20 gr Κρεμμυδάκια φρέσκα
- 20 gr Αρακάς
- 20 gr Καλαμπόκι
- 20 gr Αυγό
- 40gr Γαρίδες ωμές
- 40gr Κοτόπουλο ωμό
- 10 gr Ηλιέλαιο (2 κουταλάκια)
- **Σαλάτα:** 5 gr Ελαιόλαδο
- 100gr Αγγούρι και 200g Ντομάτες
- 35 gr Ψωμί ολικής άλεσης
- **Φρούτο:** 150 gr Ροδάκινα

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

1. βράστε το ρύζι σε χαμηλή φωτιά, το σουρώνετε και το απλώσετε σε ταψί και το βάζετε στο φούρνο, σε χαμηλή θερμοκρασία, ώστε να φύγει η υγρασία του.
2. Βράζετε για 10' τον αρακά και το καλαμπόκι και τα σουρώνετε.
3. Χτυπάτε το αυγό και το ρίχνετε στο τηγάνι ανακατεύοντας συνεχώς.
4. Βγάζετε από το τηγάνι το αυγό, βάζετε το ηλιέλαιο να ζεσταθεί και ρίχνετε τα κρεμμυδάκια, τις γαρίδες και το κοτόπουλο κομμένα σε πολύ μικρά κομμάτια
5. Προσθέτετε τα βρασμένα λαχανικά, πιπέρι και αλάτι.
6. Τέλος, ρίχνετε το ρύζι και το αυγό και ανακατεύετε.

Ανά προτεινόμενο γεύμα:

Ενέργεια: 673 kcal
Λίπος: 21,0 gr (27%)
Πρωτεΐνες: 30,1 gr (17%)
Υδατάνθρακες: 96,4 gr (55%)