

## ΦΑΒΑ

### Προτεινόμενο γεύμα:

- **Φάβα:**
  - 300 gr Φάβα βρασμένη
  - 120 gr Κρεμμύδι ωμό
  - 15 gr Ελαιόλαδο (3 κουταλάκια)
- **Σαλάτα:**
  - 100 gr Μαρούλι
  - 70 gr Ψωμί ολικής άλεσης
- **Φρούτο:**
  - 160 gr Αχλάδια

### Ανά προτεινόμενο γεύμα:

Ενέργεια: 839 kcal  
Λίπος: 21,1 gr (25%)  
Πρωτεΐνες: 40,1 gr (20%)  
Υδατάνθρακες: 103,7 gr (55%)

### ΕΚΤΕΛΕΣΗ

1. Καθαρίζετε προσεκτικά τη φάβα από τυχόν ξένα σώματα.
2. Ξεπλένετε καλά τη φάβα με νερό.
3. Βάζετε νερό να βράσει, όσο να σκεπάσει τη φάβα και λίγο παραπάνω.
4. Όταν το νερό βράσει, ρίχνετε τη φάβα. Κατά τη διάρκεια του βρασίματος την ξαφρίζετε.
5. Συμπληρώνετε ζεστό νερό όταν χρειάζεται και ανακατεύετε τακτικά.
6. Λίγο πριν το τέλος προσθέτετε αλάτι και πιπέρι.
7. Ξεχωρίζετε τη μερίδα σας, ψιλοκόβετε τα κρεμμύδια και ρίχνετε το ελαιόλαδο.