

ΦΑΒΑ

Προτεινόμενο γεύμα:

- **Φάβα:**
 - 200 gr Φάβα βρασμένη
 - 100 gr Κρεμμύδι ωμό
 - 10 gr Ελαιόλαδο (2 κουταλάκια)
- **Σαλάτα:**
 - 100 gr Μαρούλι
- 35 gr Ψωμί ολικής άλεσης
- **Φρούτο:**
 - 100 gr Αχλάδια

Ανά προτεινόμενο γεύμα:

Ενέργεια: 534 kcal
Λίπος: 13,9 gr (26%)
Πρωτεΐνες: 25,6 gr (21%)
Υδατάνθρακες: 64,2 gr (53%)

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

1. Καθαρίζετε προσεκτικά τη φάβα από τυχόν ξένα σώματα.
2. Ξεπλένετε καλά τη φάβα με νερό.
3. Βάζετε νερό να βράσει, τόσο όσο να σκεπάσει τη φάβα και 1-2 δάκτυλα 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.