

ΦΑΣΟΛΑΚΙΑ

Προτεινόμενο γεύμα:

- 310 gr Φασολάκια
- 150 gr Γιαούρτι Στραγγιστό 0%
- **Σαλάτα:**
 - 100 gr Αγγούρι
 - 200 gr Ντομάτες
 - 32 gr Ελιές (4 μέτριες)
- 100 gr Ψωμί ολικής άλεσης
- **Φρούτο:**
 - 350 gr Καρπούζι

Υλικά για τα Φασολάκια:

750 gr φασολάκια φρέσκα
850 gr ντομάτες
150 gr κρεμμύδια
20 gr μαϊντανό
50 gr ελαιόλαδο (10 κουταλάκια)
10 gr σκόρδο (2 σκελίδες) (προαιρετικά)
Ποσότητα μαγειρεμένου φαγητού 1250 gr

Ανά προτεινόμενο γεύμα:

Ενέργεια: 645 kcal
Λίπος: 18,8 gr (25%)
Πρωτεΐνες: 35,0 gr (21%)
Υδατάνθρακες: 90,4 gr (54%)

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

1. Καθαρίζετε τα φασολάκια, τα κόβετε στη μέση και τα πλένετε.
2. Ξεχωρίζετε 750 gr τα οποία θα χρησιμοποιείτε στο μαγείρεμα.
3. Πολτοποιείτε τις καθαρισμένες ντομάτες και ψιλοκόβετε τα κρεμμύδια.
4. Σε κατσαρόλα τσιγαρίζετε ελαφρά τα κρεμμύδια στο ελαιόλαδο.
5. Προσθέτετε τα φασολάκια και νερό εάν χρειάζεται. Σκεπάζετε την κατσαρόλα και τα αφήνετε να πάρουν μία βράση.
6. Έπειτα προσθέτετε τις ντομάτες και το μαϊντανό και τα αφήνετε να σιγοβράσουν.