

ΦΑΣΟΛΑΚΙΑ

Προτεινόμενο γεύμα:

- 310 gr Φασολάκια
- 200 gr Γιαούρτι Στραγγιστό 0%
- **Σαλάτα:**
 - 100 gr Αγγούρι
 - 200 gr Ντομάτες
 - 5 gr Ελαιόλαδο
- 100 gr Ψωμί ολικής άλεσης
- **Φρουτοσαλάτα:**
 - 120 gr Μπανάνα
 - 100 gr Νεκταρίνια

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: 756 kcal

Λίπος: 20,6 gr (24%)

Πρωτεΐνες: 40,4 gr (20%)

Υδατάνθρακες: 109,2 gr (56%)

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.