

## ΦΑΣΟΛΑΚΙΑ

### Προτεινόμενο γεύμα:

- 250 gr Φασολάκια
- 150 gr Γιαούρτι Στραγγιστό 0%
- **Σαλάτα:**
  - 100 gr Λάχανο άσπρο
  - 85 gr Καρότο
  - 5 gr Ελαιόλαδο (1 κουταλάκι)
- 70 gr Ψωμί ολικής άλεσης
- **Φρούτο:**
  - 250 gr Μήλα

### **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: 562 kcal

Λίπος: 16,8 gr (26%)

Πρωτεΐνες: 30,3 gr (21%)

Υδατάνθρακες: 77,3 gr (53%)

### **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.