

## THAI SÜLT TÉSZTA, ZÖLDSÉGEKKEL

Kiss Erika dietetikus receptje (0620-8258299, [kiss.erika@upcmail.hu](mailto:kiss.erika@upcmail.hu))

### Hozzávalók:

1 zacskó	<b>Loprofin spagetti</b>
4 ek.	olaj
200 g	reszelt sárgarépa
200 g	gomba
200 g	bármilyen idényzöldség
2 kk.	só
	szójaszós
	zöldfűszerek
	fokhagymakrém

### Elkészítése:

A **fehérjeszegény Loprofin spagettit**, forró, lobogó enyhén sós, olajos vízben kifőzzük. Miután leszűrtük, forró olajon megpirítjuk. A zöldségeket megpároljuk, majd zsírára pirítjuk. Összekeverjük a tésztával, és sütőben még 10 percig sütjük. Kínálhatunk hozzá fehérjeszegény önteteket.

A sütő hőfoka: 180 °C

### Tápanyagtartalom:

mennyiség	phe (mg)	fehérje (g)	szénhidrát (g)	zsír (g)	energia (kcal)
1 adag (250 g)	<b>84</b>	1,2	15	13	2240 (535)