

## ΣΠΑΓΓΕΤΙ ΜΕ ΘΑΛΑΣΣΙΝΑ



### ΥΛΙΚΑ

- 1 κουτί σπαγγέτι ολικής άλεσης
- 2 κ.σ. ελαιόλαδο
- 90 γρ. γαρίδες καθαρισμένες
- 60 γρ. μύδια
- 90 γρ. καλαμαράκια (κομμένα σε ροδέλες)
- 2 ώριμες ντομάτες κομμένες σε μικρά κομμάτια
- 1 κρεμμύδι ψιλοκομμένο
- 1 σκελίδα σκόρδο
- μαϊντανός ψιλοκομμένος
- αλάτι και πιπέρι

### ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Βράζετε τα μακαρόνια και τα βγάζετε 2 λεπτά νωρίτερα από το χρόνο βρασμού που αναγράφεται στη συσκευασία.

Σοτάρετε με το λάδι το κρεμμύδι και το σκόρδο για 2-3 λεπτά. Προσθέτετε τα καλαμαράκια και σωτάρετε για 3-4 λεπτά, προσθέτετε τα μύδια και τις γαρίδες και σωτάρετε για άλλα 3 λεπτά.

Προσθέτετε τις ντομάτες και αφήνετε τη σάλτσα να βράσει. Μόλις βράσει προσθέστε τα ζυμαρικά μαζί με λίγο από το νερό που έβρασαν κι αφήνετε για ένα λεπτό.

Πασπαλίζετε με αλάτι, πιπέρι και μαϊντανό.

<b>Σύσταση μιας μερίδας</b>	
<b>Θερμίδες</b>	361
<b>Υδατάνθρακες</b>	53 gr
<b>Πρωτεΐνη</b>	17 gr
<b>Λιπαρά</b>	9 gr

Μια νόστιμη και θρεπτική συνταγή καθώς περιέχει σύνθετους υδατάνθρακες (ζυμαρικά ολικής άλεσης), πρωτεΐνες και καλά λιπαρά από τα θαλασσινά. Σε συνδυασμό με μια σαλάτα έχουμε ένα πλήρες γεύμα.