

## ΠΕΝΕΣ ΜΕ ΛΑΧΑΝΙΚΑ

(2 μερίδες)



### ΥΛΙΚΑ

- 1 φλ. καρότα σε ροδέλες βρασμένα
- 1 φλ. μπουκετάκια μπρόκολο βρασμένα
- 1 φλ. φέτες μανιτάρια σωταρισμένα
- 4 κ.σ. καλαμπόκι
- 200 γρ. πένες ολικής άλεσης

*για τη σάλτσα:*

- 1 κ.σ. αλεύρι
- 1 κ.σ. βούτυρο
- 1 φλ. γάλα άπαχο
- 2 κ.σ. τριμμένη παρμεζάνα
- Αλάτι – πιπέρι

### ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Βράζουμε τα ζυμαρικά σύμφωνα με τις οδηγίες της συσκευασίας. Σε ένα μικρό τηγανάκι λιώνουμε το βούτυρο και αναμειγνύουμε με το αλεύρι. Σταδιακά προσθέτουμε το γάλα, το αλάτι και το πιπέρι. Αναμειγνύουμε σε μέτρια φωτιά μέχρι να πήξει.

Κατεβάζουμε τη σάλτσα από τη φωτιά και προσθέτουμε το τριμμένο τυρί. Ρίχνουμε τη σάλτσα στα ζυμαρικά, προσθέτουμε και τα λαχανικά και ανακατεύουμε.

<b>Διατροφική ανάλυση</b>	
<b>Θερμίδες</b>	415 kcal
<b>Υδατάνθρακες</b>	78 gr
<b>Πρωτεΐνη</b>	5 gr
<b>Λιπαρά</b>	9 gr
<b>Φυτικές Ίνες</b>	7 gr