

Μακαρονοφασολάδα



Μερίδες: 4

Υλικά:

- 1 φ ντομάτα, κομμένη
- $\frac{3}{4}$ φ μακαρόνια κοχύλια, ωμά
- $\frac{1}{4}$ φ κρεμμύδι, κομμένο
- $\frac{1}{4}$ φ πράσινο πιπέρι, κομμένο
- 1 κ.σ φρέσκο βασιλικό, κομμένο
- 1 κ.γ Worcestershire sauce
- 1 σκελίδα σκόρδο, ψιλοκομμένο
- 1 κονσέρβα (500 γ) φασόλια, αφαιρεμένος ο ζωμός
- 1 φ νερό
- 1 κονσέρβα (227 γ) ρεβίθια, αφαιρεμένος ο ζωμός

Εκτέλεση:

- Βάλτε όλα τα υλικά σε μια κατσαρόλα και κοχλάστε.
- Σκεπάστε και σιγοβράστε για 15 περίπου λεπτά, ανακατεύοντας που και που.
- Όταν το μακαρόνι είναι έτοιμο, σερβίρετε.

Ανά μερίδα:

- Θερμίδες: 220
- Πρωτεΐνη: 11 γρ.
- Υδατάνθρακες: 40 γ ρ.
- Λίπη: 2 γρ.

Σερβιρισμένη με σαλάτα, αυτή η μακαρονάδα δημιουργεί ένα πολύχρωμο και υγιεινό γεύμα.