

## Κόκκινες Πιπεριές και Μανιτάρια



Μερίδες: 4

### Υλικά:

- 2 κόκκινα πιπέρια, κομμένα
- 2 κ.σ ελαιόλαδο
- 4 φ μανιτάρια, σε φέτες
- ½ κ.γ σκόνη κάρυ
- 5 σκελίδες σκόρδο, ψιλοκομμένες
- ¼ φ καρύδια, ψιλοκομμένα

#### Εκτέλεση:

- Σοτάρετε τα πιπέρια στο ελαιόλαδο για 5 λεπτά.
- Προσθέστε ταμανιτάρια, το κάρυ, και το σκόρδο και ψήστε για 5 – 10 λεπτά.
- Ρίξτε από πάνω τα καρύδια και σερβίρετε αμέσως.

#### Ανά μερίδα:

- Θερμίδες: 133
- Πρωτεΐνη: 2 γρ.
- Υδατάνθρακες: 6 γρ.
- Λίπη: 11 γρ.

Αυτή η συνταγή προσφέρει ένα γρήγορο, υγιεινό και ισορροπημένο συνοδευτικό πιάτο.