

Βρίσκουμε τρόπους να φτιάξουμε με υγιεινά υλικά τις  
αγαπημένες μας συνταγές

## Μακαρονάδα ολικής άλεσης

### Υλικά

Μακαρόνια ολικής άλεσης

1 ώριμη ντομάτα

λίγη φέτα

ρίγανη (προαιρετικά)

ελαιόλαδο

### Εκτέλεση

Βράζετε τα μακαρόνια σύμφωνα με τις οδηγίες στη συσκευασία και τα σουρώνετε.

Σε ένα μούλτι, χτυπάτε τη ντομάτα ωμή, αφού πρώτα την έχετε ξεφλουδίσει κι έχετε αφαιρέσει τα σποράκια, μέχρι να γίνει πολτός.

Σε ένα πιάτο σερβίρετε τα μακαρόνια, περιχύνετε με τον πολτό ντομάτας, προσθέτετε λίγες σταγόνες ελαιόλαδο και τρίβετε τη φέτα.

Όποιος επιθυμεί, βάζει ρίγανη. Η γεύση θα σας μείνει αξέχαστη!

Ιδέες!!! Τι άλλο μπορείς να προσθέσεις στην  
μακαρονάδα σου



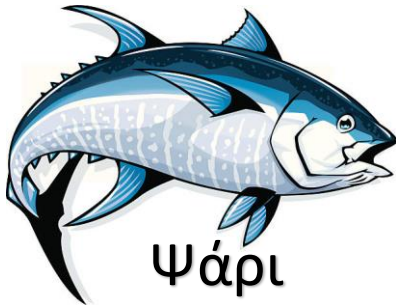
Μπρόκολο



Ελιές



Μανιτάρι



Ψάρι



Πολύχρωμες  
πιπεριές