

## ΓΑΡΙΔΕΣ ΣΑΓΑΝΑΚΙ

### Προτεινόμενο γεύμα:

#### ➤ **Γαρίδες σαγανάκι:**

- 140 gr ωμές Γαρίδες χωρίς το κέλυφος
- 100 gr πολτοποιημένες Ντομάτες
- 80 gr ωμά Κρεμμύδια
- 20 gr άσπρο Κρασί (ξηρό)
- 5 gr ωμό Σκόρδο
- 15 gr Ελαιόλαδο (3 κουταλάκια)

#### ➤ **Σαλάτα:**

- 100 gr Ντομάτες
- 150 gr Μαρούλι
- 120 gr Ψωμί ολικής άλεσης

#### ➤ **Φρουτοσαλάτα:**

- 120 gr Μπανάνα
- 200 gr Φράουλες

### **Ανά προτεινόμενο γεύμα:**

Ενέργεια: 748 kcal

Λίπος: 20,4 gr (25%)

Πρωτεΐνες: 42,4 gr (22%)

Υδατάνθρακες: 100,0 gr (53%)

### **ΕΚΤΕΛΕΣΗ**

1. Σοτάρετε ελαφρά τα κρεμμύδια και το σκόρδο στο ελαιόλαδο και προσθέτετε τις γαρίδες.
2. Όταν κοκκινίσουν ελαφρώς οι γαρίδες σβήνετε με το κρασί.
3. Προσθέτετε τις ντομάτες, αλάτι και πιπέρι (και λίγο μαϊντανό εάν επιθυμείτε) και αφήνετε το φαγητό να σιγοβράζει.