

## ΓΑΡΙΔΕΣ ΣΑΓΑΝΑΚΙ

### Προτεινόμενο γεύμα:

- **Γαρίδες σαγανάκι:**
  - 100 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:**
  - 150 gr Αγγούρι
  - 200 gr Ντομάτες
- 105 gr Ψωμί ολικής άλεσης
- **Φρουτοσαλάτα:**
  - 200 gr Ροδάκινα - 200 gr Πεπόνι

### **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 σιγοβράσει.

### Ανά προτεινόμενο γεύμα:

Ενέργεια: 657 kcal  
Λίπος: 18,8 gr (25%)  
Πρωτεΐνες: 34,0 gr (21%)  
Υδατάνθρακες: 89,1 gr (54%)