

## ΓΑΥΡΟΣ ΣΑΓΑΝΑΚΙ

### Προτεινόμενο γεύμα:

- **Γαύρος σαγανάκι:**
  - 80 gr Γαύρος καθαρισμένος ωμός
  - 100 gr Ντομάτες
  - 40 gr Μυζήθρα (12% λιπαρά)
  - 5 gr Ελαιόλαδο (1 κουταλάκι)
  - Μαϊντανός
- **Σαλάτα:**
  - 100 gr Αγγούρι
  - 200 gr Ντομάτες
- 100 gr Ψωμί ολικής άλεσης
- **Φρουτοσαλάτα:**
  - 200 gr Νεκταρίνια
  - 200 gr Πεπόνι

### Ανά προτεινόμενο γεύμα:

Ενέργεια: 630 kcal  
Λίπος: 16,3 gr (23%)  
Πρωτεΐνες: 36,6 gr (23%)  
Υδατάνθρακες: 88,1 gr (55%)

### ΕΚΤΕΛΕΣΗ

1. Καθαρίζετε το γαύρο και αφαιρείτε το κεφάλι.
2. Ψιλοκόβετε τις ντομάτες.
3. Σε τηγάνι στρώνετε το γαύρο και τον αλατίζετε.
4. Προσθέτετε από πάνω τις ντομάτες, το τυρί, αλάτι, πιπέρι και λίγη καυτερή πιπεριά.
5. Αφήνετε το φαγητό να σιγοβράζει για περίπου 30 λεπτά.
6. Πριν το τέλος προσθέτετε το ελαιόλαδο και το μαϊντανό.