

ΚΑΛΑΜΑΡΑΚΙΑ ΤΗΓΑΝΗΤΑ

Προτεινόμενο γεύμα:

- 200 gr Καλαμαράκια τηγανητά
- 250 gr Πατάτες βρασμένες
- 5 gr Ελαιόλαδο (1 κουταλάκι)
- **Σαλάτα:**
 - 150 gr Αγγούρι
 - 250 gr Ντομάτες
- 70 gr Ψωμί ολικής άλεσης
- **Φρούτο:**
 - 350 gr Καρπούζι

Υλικά:

400 gr καλαμαράκια
40 gr ελαιόλαδο (8 κουταλάκια)
50 gr αλεύρι
Ποσότητα φαγητού 470 gr

Ανά προτεινόμενο γεύμα:

Ενέργεια: 866kcal

Λίπος: 25,7 gr (26%)

Πρωτεΐνες: 41,2 gr (18%)

Υδατάνθρακες: 124,1 gr (56%)

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

1. Καθαρίζετε και πλένετε τα καλαμαράκια. Ξεχωρίζετε 400 gr τα οποία θα χρησιμοποιήσετε για το μαγείρεμα.
2. Αλευρώνετε τα καλαμαράκια.
3. Βάζετε σε ένα τηγάνι το ελαιόλαδο να ζεσταθεί και τα ρίχνετε. Μόλις ετοιμαστούν τα αφήνετε πάνω σε απορροφητικό χαρτί κουζίνας για να τραβήξει το επιπλέον λάδι.