

ΚΑΛΑΜΑΡΑΚΙΑ ΤΗΓΑΝΗΤΑ

Προτεινόμενο γεύμα:

- 180 gr Καλαμαράκια τηγανητά
- **Σαλάτα:**
 - 150 gr Αγγούρι
 - 200 gr Ντομάτες
- 70 gr Ψωμί ολικής άλεσης
- **Φρουτοσαλάτα:**
 - 120 gr Μπανάνα
 - 200 gr Φράουλες

Υλικά:

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

Ανά προτεινόμενο γεύμα:

Ενέργεια: 653 kcal
Λίπος: 19,1 gr (26%)
Πρωτεΐνες: 35,7 gr (21%)
Υδατάνθρακες: 88,5 gr (53%)

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.