

ΜΟΥΣΑΚΑΣ

Προτεινόμενο γεύμα:

- 220 gr Μουσακάς
- **Τζατζίκι:** 40 gr Αγγουράκι
 - 100 gr Γιαούρτι στραγγιστό 0%
- **Σαλάτα:**
 - 150g. Αγγούρι + 250g. Ντομάτες
- **Φρουτοσαλάτα:**
 - 120g Μπανάνα + 250g Νεκταρίνια

Ανά προτεινόμενο γεύμα:

Ενέργεια: 862 kcal

Λίπος: 23,3 gr (24%)

Πρωτεΐνες: 46,7 gr (22%)

Υδατάνθρακες: 118,3 gr (54%)

Υλικά για τον Μουσακά:

- 650 gr κιμάς
- 500 gr ντομάτες
- 60 gr ελαιόλαδο
- 1300 gr μελιτζάνες
- 100 gr αλεύρι
- 50 gr μαργαρίνη
- 160 gr κρεμμύδια
- 20 gr σκόρδο (4 σκελίδες)
- 4 αυγά
- 1000 gr γάλα
- 100 gr παρμεζάνα
- Ποσότητα φαγητού 2720 gr

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

- 100 gr Ψωμί ολικής άλεσης

1. Κόβετε τις μελιτζάνες σε χοντρές φέτες και τις αλατίζετε. Τις αφήνετε για 30'.
2. Τις ξεπλένετε, τις στραγγίζετε τις αλείφετε με λίγο ελαιόλαδο τις ψήνετε στο φούρνο
3. Αχνίζετε το κρεμμύδι, προσθέτετε τον κιμά και τον γυρίζετε μερικές φορές ξεχωρίζει.
4. Προσθέτετε τις ντομάτες, το σκόρδο, αλάτι, πιπέρι και μπαχαρικά, λίγο νερό εάν χρειάζεται και τα αφήνετε να βράσουν και προσθέτετε και το υπόλοιπο ελαιόλαδο.
5. Μπεςαμέλ: λιώνετε τη μαργαρίνη και προσθέτετε το αλεύρι ανακατεύοντας σε χαμηλή φωτιά και προσθέτετε το γάλα με μια, ανακατεύοντας ώσπου να γίνει ένα μείγμα
6. Χτυπάτε ελαφρώς τους κρόκους; και τα προσθέτετε στο μείγμα ανακατεύοντας.
7. Στρώνετε σε ένα ταψί τις μελιτζάνες, τον κιμά, την μπεςαμέλ και την παρμεζάνα.
8. Ψήνετε το μουσακά σε προθερμασμένο φούρνο μέχρι να ροδίσει η επιφάνειά του.