

ΜΠΑΜΙΕΣ

Προτεινόμενο γεύμα:

- 200 gr Μπάμιες
- **Σαλάτα:**
 - 120 gr Αγγούρι
 - 200 gr Ντομάτες
 - 100 gr Τυρί cottage (4% λιπαρά)
- 120 gr Ψωμί ολικής άλεσης
- **Φρουτοσαλάτα:**
 - 140 gr Κεράσια
 - 250 gr Πεπόνι

Υλικά για τις Μπάμιες:

600 gr μπάμιες
30 gr κρεμμύδι
300 gr ντομάτες
50 gr ελαιόλαδο (10 κουταλάκια)
20 gr ξύδι
Ποσότητα μαγειρεμένου φαγητού 850 gr

Ανά προτεινόμενο γεύμα:

Ενέργεια: 650 kcal
Λίπος: 19,0 gr (25%)
Πρωτεΐνες: 30,1 gr (18%)
Υδατάνθρακες: 95,6 gr (57%)

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

1. Καθαρίζετε γύρω-γύρω το κοτσάνι από τις μπάμιες.
2. Προαιρετικά μπορείτε να τις βάλετε σε ένα μπολ μαζί με ξύδι και αλάτι για 30 λεπτά περίπου και μετά να τις ξεπλύνετε.
3. Πολτοποιείτε τις ντομάτες και ψιλοκόβετε το κρεμμύδι.
4. Αχνίζετε το κρεμμύδι.
5. Όταν τα κρεμμύδια μαλακώσουν προσθέτετε τις πολτοποιημένες ντομάτες και όσο νερό χρειάζεται, και αφήνετε να πάρουν μία βράση.
6. Έπειτα ρίχνετε τις μπάμιες, αλατοπιπερώνετε, χαμηλώνετε τη φωτιά και τις αφήνετε μέχρι να μείνουν με τη σάλτσα τους. Προς το τέλος προσθέτετε και το ελαιόλαδο.