

ΜΠΑΜΙΕΣ

Προτεινόμενο γεύμα:

- 180 gr Μπάμιες
- 150 gr Γιαούρτι Στραγγιστό 2%
- **Σαλάτα:**
 - 200 gr Κουνουπίδι βρασμένο
- 70 gr Ψωμί ολικής άλεσης
- **Φρουτοσαλάτα:**
 - 120 gr Μπανάνα
 - 160 gr Μήλα

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: 544 kcal

Λίπος: 15,8 gr (25%)

Πρωτεΐνες: 26,2 gr (19%)

Υδατάνθρακες: 79,5 gr (56%)

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.