

ΦΑΣΟΛΙΑ ΓΙΓΑΝΤΕΣ ΠΛΑΚΙ

Προτεινόμενο γεύμα:

- 180 gr Φασόλια γίγαντες πλακί
- 10 gr Αντζούγιες κονσέρβα σε λάδι, στραγγισμένες
- **Σαλάτα:**
 - 200 gr Μπρόκολο βρασμένο
 - 5 gr Ελαιόλαδο (1 κουταλάκι)
- 35 gr Ψωμί ολικής άλεσης
- **Φρούτο:**
 - 160 gr Μήλα

Υλικά για τα Φασόλια γίγαντες πλακί:

- 500 gr φασόλια γίγαντες
- 30 gr μαϊντανός
- 50 gr ελαιόλαδο (10 κουταλάκια)
- 150 gr κρεμμύδια
- 400 gr ντομάτες
- 10 gr σκόρδο (2 σκελίδες) (προαιρετικά)
- Ποσότητα μαγειρεμένου φαγητού 1250 gr

Ανά προτεινόμενο γεύμα:

Ενέργεια: 553 kcal

Λίπος: 16,2 gr (26%)

Πρωτεΐνες: 28,7 gr (21%)

Υδατάνθρακες: 74,4 gr (53%)

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

1. Βάζετε τα φασόλια σε αρκετό νερό και τα αφήνετε όλο το βράδυ να φουσκώσουν.
2. Στραγγίζετε τα φασόλια και τα βράζετε σε φρέσκο νερό.
3. Πολτοποιείτε τις ντομάτες και τα κρεμμύδια.
4. Όταν τα φασόλια βράσουν, τα στραγγίζετε και τα βάζετε μαζί με τα υπόλοιπα υλικά της συνταγής, αλάτι, πιπέρι και λίγο νερό στο φούρνο για να ψηθούν.