

## ΚΑΛΑΜΑΡΑΚΙΑ ΚΟΚΚΙΝΙΣΤΑ



### ΥΛΙΚΑ (για 2 μερίδες)

300γρ. καλαμαράκια σε ροδέλες (φρέσκα ή κατεψυγμένα)

1 ½ φλ. φρέσκια ώριμη ντομάτα (τριμμένη)

1 κρεμμύδι τριμμένο

2 κ.γσ. λάδι

Λίγο κόκκινο κρασί

Λίγο μαϊντανό (ψιλοκομμένο)

αλάτι και πιπέρι

### ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Σωτάρετε το κρεμμύδι με το λάδι.

Προσθέτετε τα καλαμαράκια κομμένα σε φέτες και τα σβήνετε με το κρασί.

Βάζετε την ντομάτα, το μαϊντανό και το αλατοπίπερο.

Βράζετε το φαγητό σε χαμηλή φωτιά μέχρι να μαλακώσουν.

<b>Διατροφική ανάλυση ανά μερίδα</b>	
<b>Θερμίδες</b>	250 kcal
<b>Υδατάνθρακες</b>	13 gr
<b>Πρωτεΐνη</b>	21 gr
<b>Λιπαρά</b>	13 gr

Τα καλαμαράκια είναι πολύ νόστιμα και μια πολύ καλή επιλογή τροφής για την περίοδο της νηστείας. Μας δίνουν πρωτεΐνη υψηλής βιολογικής αξίας, ω-3 λιπαρά οξέα καθώς και πολύτιμες βιταμίνες. Σε συνδυασμό με μια σαλάτα και με καστανό ρύζι, έχουμε ένα πλήρες και ισορροπημένο γεύμα.