

## Ψωμάκια για Σάντουιτς



Το να πάρεις έτοιμα ψωμάκια ή από το super market είναι πάντα η εύκολη λύση. Το να φτιάξεις τα δικά σου είναι η υγιεινή και διασκεδαστική λύση για αυτό μπορείς να διαλέξεις τι προτιμάς. Εμείς σου δείχνουμε μια πεντανόστιμη συνταγή για ψωμάκια του σάντουιτς που θα ξετρελάνουν και εσένα και τα παιδιά. Η παρασκευή είναι αρκετά εύκολη και τα υλικά απλά. Δοκίμασέ το και πες μας την γνώμη σου.

### **για 10 ψωμάκια**

- 500γρ. αλεύρι για κάθε Χρήση
- 500γρ. αλεύρι ολικής άλεσης
- 1/2 λίτρο νερό
- 4 κουταλιές ελαιόλαδο
- 2 φακελάκια (18 γρ.) ξηρή μαγιά
- 1 κουταλιά άχνη ζάχαρη
- 1 κουταλάκι αλάτι

Για την εκτέλεση δες το βίντεο

α



Ας υπολογίσουμε τώρα και τις θερμίδες σε ένα τέτοιο ψωμάκι.

Με ένα κιλό αλεύρι φτιαχνουμε 10 ψωμακια.

Χρησιμοποιούμε μισό κιλό άσπρο αλεύρι και μισό κιλό ολικής.

Εκτός από το αλεύρι μόνο το λάδι μπορείς να πεις ότι δίνει έξτρα υπολογίσιμες θερμίδες.

Οποτε στο περίπου έχουμε:

- Αλεύρι Σταριού (1/2 κιλό) = 1800 θερμίδες
- Αλεύρι Σταριού ολικής (1/2 κιλό) = 700 (θερμίδες)
- Ελαιόλαδο: 4 κουταλιές = 600 θερμίδες
- **ΣΥΝΟΛΟ** = 3100 θερμίδες τα 10 ψωμάκια

**Δηλαδή περίπου 310 θερμίδες το 1 ψωμάκι.**



**ΔΕΙΤΕ ΕΔΩ ΠΩΣ ΝΑ ΑΠΟΛΑΥΣΕΤΕ ΤΑ ΨΩΜΑΚΙΑ ΣΑΣ: [ΣΥΝΤΑΓΗ ΓΙΑ ΨΑΡΟΣΑΝΤΟΥΙΤΣ](#)**