

ΚΑΤΣΙΚΙ ΨΗΤΟ ΜΕ ΠΑΤΑΤΕΣ ΣΤΟ ΦΟΥΡΝΟ

Προτεινόμενο γεύμα:

- 150 gr Κατσίκι ψητό
- 160 gr Πατάτες φούρνου
- **Σαλάτα :**
 - 100 gr Αγγούρι
 - 200 gr Ντομάτες
- 70 gr Ψωμί ολικής άλεσης
- **Φρούτο:**
 - 200 gr Νεκταρίνια

Υλικά για τις Πατάτες φούρνου:

- 1000 gr Πατάτες
- 10 gr σκόρδο
- 30 gr λεμόνι χυμός
- 30 gr ελαιόλαδο (6 κουταλάκια)
- Ποσότητα φαγητού 600 gr

Ανά προτεινόμενο γεύμα:

Ενέργεια: 847 kcal

Λίπος: 24,4 gr (25%)

Πρωτεΐνες: 46,8 gr (21%)

Υδατάνθρακες: 117,1 gr (54%)

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

1. Πλένετε το κρέας και αφαιρείτε το ορατό λίπος του.
2. Τοποθετείτε το κρέας μαζί με τις πατάτες και τα υπόλοιπα υλικά της συνταγής σε ταψί, προσθέσετε το νερό που χρειάζεται, αλατοπιπερώνετε και το αφήνετε να ψηθεί.