

## ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΜΕ ΠΑΤΑΤΕΣ ΦΟΥΡΝΟΥ

### Προτεινόμενο γεύμα:

- 90 gr ψητό Κοτόπουλο (χωρίς πέτσα)
- 150 gr Πατάτες φούρνου
- **Σαλάτα:**
  - 150 gr Αγγούρι
  - 250 gr Ντομάτες
  - 5 gr Ελαιόλαδο (1 κουταλάκι)
- 35 gr Ψωμί ολικής άλεσης
- **Φρούτο:**
  - 250 gr Καρπούζι

### Υλικά για τις Πατάτες φούρνου:

1000 gr πατάτες  
10 gr σκόρδο  
30 gr λεμόνι χυμός  
30 gr ελαιόλαδο (6 κουταλάκια)  
Ποσότητα μαγειρεμένου φαγητού 600 gr

### Ανά προτεινόμενο γεύμα:

Ενέργεια: 645 kcal  
Λίπος: 18,7 gr (25%)  
Πρωτεΐνες: 34,8 gr (21%)  
Υδατάνθρακες: 89,8 gr (54%)

### ΕΚΤΕΛΕΣΗ

1. Πλένετε το κοτόπουλο και αφαιρείτε το ορατό λίπος και την πέτσα του.
2. Βάζετε το κοτόπουλο και τις πατάτες σε ταψί, προσθέτετε νερό, το ελαιόλαδο, φρέσκο χυμό λεμονιού, αλάτι, πιπέρι και όποιο άλλο μπαχαρικό επιθυμείτε και αφήνετε το φαγητό να ψηθεί στο φούρνο.