

ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΜΕ ΠΑΤΑΤΕΣ ΦΟΥΡΝΟΥ

Προτεινόμενο γεύμα:

- 100 gr ψητό Κοτόπουλο (χωρίς πέτσα)
- 150 gr Πατάτες φούρνου
- **Σαλάτα:**
 - 150 gr Αγγούρι
 - 250 gr Ντομάτες
 - 16 gr Ελιές (2 μέτριες)
 - 5 gr Ελαιόλαδο (1 κουταλάκι)
- 50 gr Ψωμί ολικής άλεσης
- **Φρούτο:**
 - 400 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: 740 kcal

Λίπος: 21,4 gr (25%)

Πρωτεΐνες: 39,5 gr (21%)

Υδατάνθρακες: 104,0 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.