

ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΜΕ ΠΑΤΑΤΕΣ ΦΟΥΡΝΟΥ

Προτεινόμενο γεύμα:

- 120 gr ψητό Κοτόπουλο (χωρίς πέτσα)
- 180 gr Πατάτες φούρνου
- **Σαλάτα:**
 - 100 gr Αγγούρι
 - 300 gr Ντομάτες
 - 5 gr Ελαιόλαδο (1 κουταλάκι)
- 70 gr Ψωμί ολικής άλεσης
- **Φρούτο:**
 - 350 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: 846 kcal

Λίπος: 22,8 gr (23%)

Πρωτεΐνες: 47,0 gr (21%)

Υδατάνθρακες: 120,6 gr (55%)

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

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