

## ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΜΕ ΠΑΤΑΤΕΣ ΦΟΥΡΝΟΥ

### Προτεινόμενο γεύμα:

- 80 gr ψητό Κοτόπουλο (χωρίς πέτσα)
- 120 gr Πατάτες φούρνου
- **Σαλάτα:**
  - 100 gr Μαρούλι
  - 85 gr Καρότο
  - 5 gr Ελαιόλαδο (1 κουταλάκι)
- 35 gr Ψωμί ολικής άλεσης
- **Φρούτο:**
  - 160 gr Μήλα

### 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: 557 kcal  
Λίπος: 16,9 gr (26%)  
Πρωτεΐνες: 29,1 gr (20%)  
Υδατάνθρακες: 76,9 gr (53%)

### 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.