

ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΨΗΤΟ ΜΕ ΡΥΖΙ

Προτεινόμενο γεύμα:

- 80 gr Κοτόπουλο ψητό (χωρίς πέτσα)
- 120 gr βρασμένο Ρύζι
- **Σαλάτα:**
 - 200 gr Κουνουπίδι βρασμένο
 - 10 gr Ελαιόλαδο (2 κουταλάκια)
- 35 gr Ψωμί ολικής άλεσης
- **Φρουτοσαλάτα:**
 - 160 gr Μήλα
 - 120 gr Μανταρίνια

Ανά προτεινόμενο γεύμα:

Ενέργεια: 564 kcal
Λίπος: 15,6 gr (24%)
Πρωτεΐνες: 30,0 gr (21%)
Υδατάνθρακες: 81,2 gr (56%)

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

1. Πλένετε το ωμό κοτόπουλο και αφαιρείτε το ορατό λίπος και την πέτσα του.
2. Βάζετε το κοτόπουλο σε ταψί, προσθέτετε νερό, φρέσκο χυμό λεμονιού, αλάτι και τα μπαχαρικά που επιθυμείτε και το αφήνετε να ψηθεί στο φούρνο.
3. Όσο το κοτόπουλο ψήνετε, βράζετε το ρύζι.