

ΜΟΣΧΑΡΙ ΜΕ ΚΟΛΟΚΥΘΑΚΙΑ

Προτεινόμενο γεύμα:

- **Μοσχάρι με κολοκυθάκια:**
 - 100gr Μοσχάρι άπαχο
 - 250 gr Κολοκυθάκια ωμά
 - 100 gr Ντομάτες
 - 15 gr Ελαιόλαδο (3 κουταλάκια)
- 100 gr Τυρί cottage (4% λιπαρά)
- 105 gr Ψωμί ολικής άλεσης
- **Φρουτοσαλάτα:**
 - 120 gr Μπανάνα
 - 300 gr Νεκταρίνια

Ανά προτεινόμενο γεύμα:

Ενέργεια: 858 kcal
Λίπος: 24,1 gr (25%)
Πρωτεΐνες: 50,7 gr (23%)
Υδατάνθρακες: 114,3 gr (52%)

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

1. Πλένετε και κόβετε τις ντομάτες σε λεπτές φέτες.
2. Τις στρώνετε σε ταψί και τοποθετείτε πάνω τα κομμάτια του κρέατος.
3. Προσθέτετε το ελαιόλαδο και το ψήνετε στο φούρνο.
4. Ταυτόχρονα πλένετε και κόβετε σε ροδέλες τα κολοκυθάκια.
5. Όταν το μοσχάρι έχει μισοψηθεί προσθέτετε τα κολοκυθάκια, αλάτι και πιπέρι.