

ΜΟΣΧΑΡΙ ΜΕ ΜΕΛΙΤΖΑΝΕΣ

Προτεινόμενο γεύμα:

- **Μοσχάρι με μελιτζάνες:**
 - 100gr Μοσχάρι άπαχο
 - 300 gr Μελιτζάνες ωμές
 - 50 gr Κρεμμύδι
 - 150 gr Ντομάτες
 - μαϊντανό
 - 15 gr Ελαιόλαδο (3 κουταλάκια)
- 40 gr Τυρί cottage (4% λιπαρά)
- 105 gr Ψωμί ολικής άλεσης
- **Φρουτοσαλάτα:**
 - 120 gr Μπανάνα
 - 200 gr Φράουλες

ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

1. Πλένετε και κόβετε τις μελιτζάνες σε ροδέλες. Τις αλατίζετε και τις αφήνετε να σταθούν περίπου μία ώρα.
2. Ροδίζετε το κρέας, που είναι κομμένο σε μερίδες, σε λίγο λάδι και μετά προσθέτετε το κρεμμύδι και τις ντομάτες, αλάτι και πιπέρι.
3. Αφήνετε το κρέας να βράσει προσθέτοντας νερό εάν χρειάζεται.
4. Βάζετε τις μελιτζάνες σε λαδόκολλα και τις ψήνετε για λίγο στο γκριλ.
5. Στη συνέχεια προσθέτετε τις μελιτζάνες στην κατσαρόλα με το κρέας και ρίχνετε και τον μαϊντανό.
6. Αφήνετε για λίγο να βράσουν όλα μαζί.

Ανά προτεινόμενο γεύμα:

Ενέργεια: 753 kcal
Λίπος: 21,3 gr (25%)
Πρωτεΐνες: 42,6 gr (22%)
Υδατάνθρακες: 104,6 gr (54%)