

## ΜΟΣΧΑΡΙ ΜΕ ΠΑΤΑΤΕΣ ΣΤΟ ΦΟΥΡΝΟΥ

### Προτεινόμενο γεύμα:

- 90 gr Μοσχάρι ψαχνό, ψητό φούρνου
- 150 gr Πατάτες φούρνου
- **Σαλάτα :**
  - 150 gr Αγγούρι
  - 250 gr Ντομάτες
  - 5 gr Ελαιόλαδο (1 κουταλάκι)
- 50 gr Ψωμί ολικής άλεσης
- **Φρούτο:**
  - 200 gr Κεράσια

### Υλικά για τις Πατάτες φούρνου:

- 1000 gr Πατάτες
- 10 gr σκόρδο
- 30 gr λεμόνι χυμός
- 30 gr ελαιόλαδο (6 κουταλάκια)
- Ποσότητα φαγητού 600 gr

### Ανά προτεινόμενο γεύμα:

Ενέργεια: 758 kcal  
Λίπος: 22,4 gr (26%)  
Πρωτεΐνες: 38,8 gr (20%)  
Υδατάνθρακες: 106,6 gr (54%)

### ΕΚΤΕΛΕΣΗ

1. Πλένετε το κρέας μοσχαριού και αφαιρείτε το ορατό λίπος του.
2. Τοποθετείτε το κρέας μαζί με τις πατάτες και τα υπόλοιπα υλικά της συνταγής σε ταψί, αλατοπιπερώνετε, προσθέτετε το νερό που χρειάζεται το αφήνετε να ψηθεί.