

ΜΟΣΧΑΡΙ ΜΕ ΠΑΤΑΤΕΣ ΣΤΟ ΦΟΥΡΝΟΥ

Προτεινόμενο γεύμα:

- 100 gr Μοσχάρι ψαχνό, ψητό φούρνου
- 150 gr Πατάτες φούρνου
- **Σαλάτα :**
 - 150 gr Αγγούρι
 - 250 gr Ντομάτες
 - 5 gr Ελαιόλαδο (1 κουταλάκι)
- 70 gr Ψωμί ολικής άλεσης
- **Φρούτο:**
 - 300 gr Ροδάκινα

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: 838 kcal

Λίπος: 23,8 gr (25%)

Πρωτεΐνες: 44,4 gr (20%)

Υδατάνθρακες: 118,4 gr (55%)

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.