

## ΜΟΣΧΑΡΙ ΜΕ ΠΑΤΑΤΕΣ ΣΤΟ ΦΟΥΡΝΟΥ

### Προτεινόμενο γεύμα:

- 80 gr Μοσχάρι ψαχνό, ψητό φούρνου
- 150 gr Πατάτες φούρνου
- **Σαλάτα :**
  - 150 gr Αγγούρι
  - 250 gr Ντομάτες
  - 24 gr Ελιές (3 μέτριες)
- 35 gr Ψωμί ολικής άλεσης
- **Φρούτο:**
  - 120 gr Κεράσια

### 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: 648 kcal  
Λίπος: 18,8 gr (25%)  
Πρωτεΐνες: 34,6 gr (21%)  
Υδατάνθρακες: 90,8 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.