

ΜΟΣΧΑΡΙΣΙΑ ΜΠΡΙΖΟΛΑ ΜΕ ΠΟΥΡΕ

Προτεινόμενο γεύμα:

- 90 gr Μοσχαρίσια μπριζόλα γκριλ, χωρίς λίπος
 - 200 gr Πουρέ
 - **Σαλάτα:**
 - 150 gr Αγγούρι
 - 250 gr Ντομάτες
- 5 gr Ελαιόλαδο (1 κουταλάκι)
70 gr Ψωμί ολικής άλεσης_
- Φρουτοσαλάτα:**
- 200 gr Φράουλες - 120 gr Μπανάνα

Υλικά για τον Πουρέ:

600 gr πατάτες βρασμένες
200 gr πλήρες γάλα
25 gr μαργαρίνη
Ποσότητα φαγητού 825gr

Ανά προτεινόμενο γεύμα:

Ενέργεια: 738 kcal

Λίπος: 19,5 gr (23%)

Πρωτεΐνες: 41,2 gr (22%)

Υδατάνθρακες: 105,3 gr (55%)

ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

1. Πλένετε τις μπριζόλες και αφαιρείτε το ορατό λίπος τους.
2. Αλατοπιπερώνετε τις μπριζόλες και τις βάζετε σε ταψί, προσθέτετε νερό, φρέσκο χυμό λεμονιού και τις αφήνετε να ψηθούν στο φούρνο.
3. Βράζετε τις πατάτες και τις ξεφλουδίζετε. Ξεχωρίζετε 600 gr τις οποίες και θα χρησιμοποιήσετε για την παρασκευή του πουρέ. Πολτοποιείτε τις πατάτες, ζεσταίνετε το γάλα και το ρίχνετε σιγά σιγά στις λιωμένες πατάτες ενώ συγχρόνως ανακατεύετε. Στο τέλος προσθέτετε την μαργαρίνη, αλάτι και πιπέρι.