

ΜΟΣΧΑΡΙΣΙΑ ΜΠΡΙΖΟΛΑ ΨΗΤΗ ΜΕ ΡΥΖΙ

Προτεινόμενο γεύμα:

- 100 gr ψητή Μοσχαρίσια μπιριζόλα
- 200 gr βρασμένο Ρύζι
- **Σαλάτα:**
 - 100 gr Αγγούρι
 - 300 gr Ντομάτες
 - 15 gr Ελαιόλαδο (3 κουταλάκια)
- 70 gr Ψωμί ολικής άλεσης
- **Φρούτο:**
 - 400 gr Καρπούζι

Ανά προτεινόμενο γεύμα:

Ενέργεια: 834 kcal
Λίπος: 23,4 gr (25%)
Πρωτεΐνες: 44,0 gr (20%)
Υδατάνθρακες: 119,8 gr (55%)

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

1. Πλένετε τις μπιριζόλες και αφαιρείτε το ορατό λίπος τους.
2. Αλατοπιπερώνετε τις μπιριζόλες και τις βάζετε σε ταψί, προσθέτετε νερό, φρέσκο χυμό λεμονιού και τις αφήνετε να ψηθούν στο φούρνο.
3. Όσο οι μπιριζόλες ψήνονται, βράζετε το ρύζι.
4. Όταν το φαγητό ετοιμαστεί, αφαιρείτε από την μπιριζόλα το λίπος που τυχόν υπάρχει και το κόκαλο και σερβίρετε στο πιάτο σας τη ποσότητα που σας αντιστοιχεί.