

## ΜΟΣΧΑΡΙΣΙΑ ΜΠΡΙΖΟΛΑ ΨΗΤΗ ΜΕ ΡΥΖΙ

### Προτεινόμενο γεύμα:

- 80 gr ψητή Μοσχαρίσια μπιριζόλα
- 150 gr βρασμένο Ρύζι
- **Σαλάτα:**
  - 100 gr Λάχανο άσπρο
  - 85 gr Καρότο
  - 10 gr Ελαιόλαδο (2 κουταλάκια)
- **Φρούτο:**
  - 120 gr Μπανάνα

### Ανά προτεινόμενο γεύμα:

Ενέργεια: 543 kcal  
Λίπος: 15,6 gr (25%)  
Πρωτεΐνες: 30,8 gr (22%)  
Υδατάνθρακες: 74,8 gr (53%)

### 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.