

ΧΟΙΡΙΝΗ ΜΠΡΙΖΟΛΑ ΨΗΤΗ ΜΕ ΡΥΖΙ

Προτεινόμενο γεύμα:

- 100 gr ψητή Χοιρινή μπριζόλα χωρίς λίπος
- 200 gr βρασμένο Ρύζι
- **Σαλάτα:**
 - 200 gr ψητές Μελιτζάνες
 - 10 gr Ελαιόλαδο (2 κουταλάκια)
- 70 gr Ψωμί ολικής άλεσης
- **Φρούτο:**
 - 300 gr Ροδάκινα

Ανά προτεινόμενο γεύμα:

Ενέργεια: 860 kcal
Λίπος: 23,4 gr (24%)
Πρωτεΐνες: 46,6 gr (21%)
Υδατάνθρακες: 123,9 gr (56%)

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

1. Πλένετε τις μπριζόλες και αφαιρείτε το ορατό λίπος τους.
2. Αλατοπιπερώνετε τις μπριζόλες, τις βάζετε σε ταψί, προσθέτετε νερό, φρέσκο χυμό λεμονιού και τις αφήνετε να ψηθούν στο φούρνο.
3. Όσο οι μπριζόλες ψήνονται, βράζετε το ρύζι.