

ΧΟΙΡΙΝΗ ΜΠΡΙΖΟΛΑ ΨΗΤΗ ΜΕ ΡΥΖΙ

Προτεινόμενο γεύμα:

- 80 gr ψητή Χοιρινή μπριζόλα
- 180 gr βρασμένο Ρύζι
- **Σαλάτα:**
 - 150 gr ψητές Μελιτζάνες
 - 8 gr Ελαιόλαδο (1,5 κουταλάκι)
- 35 gr Ψωμί ολικής άλεσης
- **Φρούτο:**
 - 200 gr Ροδάκινα

Ανά προτεινόμενο γεύμα:

Ενέργεια: 650 kcal
Λίπος: 18,2 gr (24%)
Πρωτεΐνες: 35,5 gr (21%)
Υδατάνθρακες: 92,2 gr (55%)

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.