

Ψάρια χαμηλά σε λιπαρά

Μπακαλιάρος	Τόνος	Λαβράκι
Τσιπούρα πελαγίσια	Σαργός	Σφυρίδα
Λούτσος	Ρίνα	Γαλέος
Γλώσσα	Μαγιάτικο	Φαγκρί

ΨΑΡΙ ΨΗΤΟ ΜΕ ΠΑΤΑΤΕΣ ΒΡΑΣΜΕΝΕΣ

Προτεινόμενο γεύμα:

- 140 gr Μπακαλιάρος φούρνου
- 300 gr Πατάτες βρασμένες
- **Σαλάτα:**
 - 150 gr Αγγούρι
 - 250gr Ντομάτες
 - 20 gr Ελαιόλαδο (4 κουταλάκια)
- 70 gr Ψωμί ολικής άλεσης
- **Φρούτο:**
 - 450 gr Καρπούζι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

1. Καθαρίζετε, πλένετε και αλατοπιπερώνετε το ψάρι.
2. Το τοποθετείτε σε ταψί ή το ψήνετε απευθείας στη σχάρα.
3. Ταυτόχρονα πλένετε καλά πατάτες και τις βράζετε.
4. Όταν το φαγητό ετοιμαστεί, αφαιρείτε από το ψάρι την πέτσα και τα αγκάθια, όπως και οποιοδήποτε άλλο μέρος του ψαριού δεν τρώτε (π.χ. ουρά) και σεββίρετε τη μερίδα σας.

Ανά προτεινόμενο γεύμα:

Ενέργεια: 847 kcal
Λίπος: 23,8 gr (24%)
Πρωτεΐνες: 45,3 gr (21%)
Υδατάνθρακες: 121,9 gr (55%)