

ΨΑΡΙ ΨΗΤΟ ΜΕ ΠΑΤΑΤΕΣ ΒΡΑΣΜΕΝΕΣ

Ψάρια χαμηλά σε λιπαρά

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

Προτεινόμενο γεύμα:

- 100 gr Μπακαλιάρος φούρνου
- 200 gr Πατάτες βρασμένες
- **Σαλάτα:**
 - 150 gr Αγγούρι
 - 200gr Ντομάτες
 - 15 gr Ελαιόλαδο (3 κουταλάκια)
- 70 gr Ψωμί ολικής άλεσης
- **Φρούτο:** 200 gr Ροδάκινα

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 σερβίρετε τη μερίδα σας.

Ανά προτεινόμενο γεύμα:

Ενέργεια: 657 kcal
Λίπος: 18,2 gr (24%)
Πρωτεΐνες: 34,3 gr (20%)
Υδατάνθρακες: 95,1 gr (56%)