

Ψάρια χαμηλά σε λιπαρά

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

ΨΑΡΙ ΨΗΤΟ ΜΕ ΠΑΤΑΤΕΣ ΒΡΑΣΜΕΝΕΣ

Προτεινόμενο γεύμα:

- 90 gr Μπακαλιάρος φούρνου
- 180 gr Πατάτες βρασμένες
- **Σαλάτα:**
 - 150 gr Χόρτα βρασμένα
 - 12 gr Ελαιόλαδο (2,5 κουταλάκια)
- 35 gr Ψωμί ολικής άλεσης
- **Φρούτο:**
 - 150 gr Σταφύλια μαύρα

Ανά προτεινόμενο γεύμα:

Ενέργεια: 553kcal
Λίπος: 15,0 gr (23%)
Πρωτεΐνες: 28,8 gr (20%)
Υδατάνθρακες: 82,9 gr (57%)

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.