

Ψάρια μέτρια σε λιπαρά

Ξιφίας	Μπαρμπούνι	Πέστροφα
--------	------------	----------

ΨΑΡΙ ΨΗΤΟ ΜΕ ΠΑΤΑΤΕΣ ΤΗΓΑΝΗΤΕΣ

Προτεινόμενο γεύμα:

- 100 gr Ξιφίας γκριλ
- 60 gr τηγανητές Πατάτες
- **Σαλάτα:**
 - 100 gr Αγγούρι
 - 300 gr Ντομάτες
 - 5 gr Ελαιόλαδο (1 κουταλάκι)
- 100 gr Ψωμί ολικής άλεσης
- **Φρουτοσαλάτα:**
 - 400 gr Πεπόνι
 - 150 gr Ροδάκινα

Ανά προτεινόμενο γεύμα:

Ενέργεια: 762 kcal
Λίπος: 22,0 gr (25%)
Πρωτεΐνες: 40,8 gr (21%)
Υδατάνθρακες: 107,6 gr (54%)

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

1. Καθαρίζετε, πλένετε και αλατοπιπερώνετε το ψάρι.
2. Το τοποθετείτε σε ταψί ή το ψήνετε απευθείας στη σχάρα.
3. 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.