

## ΣΟΛΟΜΟΣ ΜΕ ΓΛΥΚΟΠΑΤΑΤΑ ΚΑΙ ΚΑΡΟΤΑ



### ΥΛΙΚΑ

- 500 γρ. φιλέτο σολομού
- 4 μικρές γλυκοπατάτες κομμένες σε ροδέλες
- 6 καρότα κομμένα σε ράβδους
- 3 κ.σ. ελαιόλαδο
- Χυμός 1 πορτοκαλιού
- 1 κ.σ. μέλι
- Αλάτι - πιπέρι

### ΕΚΤΕΛΕΣΗ

- Προθερμαίνουμε το φούρνο.
- Ανακατεύουμε το ελαιόλαδο, το χυμό πορτοκαλιού και το μέλι.
- Σε ένα ταψί βάζουμε το σολομό και γύρω, γύρω τα λαχανικά.
- Αλατοπιπερώνουμε. Περιχύνουμε με το μείγμα του ελαιόλαδου.
- Αν χρειαστεί προσθέτουμε λίγο νερό.
- Ψήνουμε για περίπου 20 λεπτά.

<b>ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ</b>	
<b>Θερμίδες</b>	325 kcal
<b>Υδατάνθρακες</b>	32 gr
<b>Πρωτεΐνη</b>	28 gr
<b>Λιπαρά</b>	10 gr

Το συγκεκριμένο πιάτο είναι πλούσιο σε ω-3 λιπαρά οξέα. Τα ω-3 λιπαρά οξέα είναι απαραίτητα για τον οργανισμό μας και γνωστά για τις αντιφλεγμονώδεις ιδιότητες τους. Επίσης, μέσω αυτού του πιάτου εφοδιάζουμε με τον οργανισμό μας με πρωτεΐνη υψηλής βιολογικής αξίας, φυτικές ίνες και διάφορες βιταμίνες όπως η βιταμίνη Α και Ε.