



STRACCETTI RUCOLA E GRANA 150

 30 minuti 1 porzione

INGREDIENTI

- 150 grammi di straccetti di Manzo
- 20 grammi di grana
- 40 grammi di rucola
- succo di limone qb
- 1 cucchiaino da tè di olio di oliva extravergine (5 g)
- un pizzico di sale da cucina

COME PREPARARE LA RICETTA

- 1° All'interno di una padella antiaderente ben calda metti un pizzico di sale e adagiaci gli straccetti in modo tale che non si attacchino al fondo.
- 2° A parte condisci la rucola con limone e olio.
- 3° Una volta cotti gli straccetti mettili su un piatto a raffreddare.
- 4° Appena freddi componi il piatto con uno strato di straccetti rucola e grana + il succo di olio e limone con il quale hai precedentemente condito la rucola.
- 5° Attendi ancora qualche minutino così che la carne venga ammorbidita dal succo e poi gustali abbinati alla tua porzione di pane!

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (217 g)	% AR
ENERGIA	155 kcal	337 kcal	17 %
PROTEINE	18 g	40 g	79 %
CARBOIDRATI	1 g	2 g	1 %
ZUCCHERI	1 g	2 g	2 %
LIPIDI	8 g	18 g	26 %
GRASSI SATURI	3 g	7 g	35 %
FIBRE ALIMENTARI	0 g	1 g	3 %
SODIO	410 mg	889 mg	37 %