



RAGÙ LEGGERO DI CARNE

Per condire la pasta o il riso

 10 minuti 1 ora 6 porzioni

INGREDIENTI

- 100 grammi di cipolle
- 100 grammi di sedano
- 100 grammi di carote
- 400 grammi di pomodori, pelati, in scatola con liquido
- 200 grammi di bovino, vitellone, magro
- 1 unità media di salsiccia di suino, fresca (100 g)

COME PREPARARE LA RICETTA

1° Brasare con acqua o vino il misto tritato, aggiungere carne, salsiccia e pomodoro, lasciar bollire la carne almeno 1 ora per intenerirla, correggere di sale. Aggiungere acqua calda all'occorrenza.

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (167 g)	% AR
ENERGIA	68 kcal	114 kcal	6 %
PROTEINE	7 g	11 g	23 %
CARBOIDRATI	3 g	5 g	2 %
ZUCCHERI	3 g	5 g	5 %
LIPIDI	3 g	6 g	8 %
GRASSI SATURI	1 g	2 g	9 %
FIBRE ALIMENTARI	1 g	2 g	6 %
SODIO	147 mg	245 mg	10 %