



RAGÙ LEGGERO DI CARNE BIANCA

Per condire la pasta

 10 minuti 1 ora 6 porzioni

INGREDIENTI

- 50 grammi di cipolle
- 50 grammi di sedano
- 50 grammi di carote
- 400 grammi di pomodori, pelati, in scatola con liquido
- 400 grammi di passata di pomodoro al basilico
- 400 grammi di macinato di carne bianca (pollo, tacchino, coniglio, vitello...)
- 2 cucchiaini da tavola di olio di oliva extravergine (18 g)

COME PREPARARE LA RICETTA

- 1° Soffriggere il misto tritato, aggiungere il macinato di carne e lasciare che il calore la cauterizzi. Aggiungere il pomodoro, lasciar bollire la carne almeno 1 ora per intenerirla, correggere di sale. Aggiungere acqua calda all'occorrenza. Il macinato può essere di un solo tipo di carne o anche misto.

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (145 g)	% AR
ENERGIA	87 kcal	126 kcal	6 %
PROTEINE	10 g	14 g	29 %
CARBOIDRATI	2 g	3 g	1 %
ZUCCHERI	2 g	2 g	2 %
LIPIDI	5 g	7 g	9 %
GRASSI SATURI	1 g	2 g	9 %
FIBRE ALIMENTARI	0 g	1 g	3 %
SODIO	42 mg	61 mg	3 %