



CARNE PER TACOS/FAJITAS CON SALSA DI POMODORO

 5 minuti 40 minuti 4 porzioni

INGREDIENTI

- 600 grammi di carne magra di manzo/pollo/tacchino/suino
- 400 grammi di pomodori, pelati, in scatola con liquido
- 1 cucchiaio da tavola di olio di oliva extravergine [9 g]
- 1 grammo di sale da cucina

COME PREPARARE LA RICETTA

1° In una padella scaldare 1 cucchiaio di olio evo e cuocere la carne macinata avendo cura di sgranarla bene. Sminuzzare i pomodori pelati e conservare il loro succo. In alternativa si può utilizzare una passata di pomodoro. Una volta che la carne sarà ben rosolata aggiungere i pelati sminuzzati con il succo. Proseguire la cottura finché il pomodoro non sarà completamente cotto e infine aggiustare di sale. A piacere possono essere aggiunte spezie per tacos/fajitas.

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE [253 g]	% AR
ENERGIA	80 kcal	202 kcal	10 %
PROTEINE	13 g	34 g	67 %
CARBOIDRATI	1 g	3 g	1 %
ZUCCHERI	1 g	3 g	3 %
LIPIDI	3 g	6 g	9 %
GRASSI SATURI	1 g	2 g	8 %
FIBRE ALIMENTARI	0 g	1 g	4 %
SODIO	68 mg	172 mg	7 %