



CARNE ALLA PIZZAIOLA PORZIONE MEDIA

 10 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 o 400 grammi di passata di pomodoro al basilico
- 2 cucchiai da tavola di olio di oliva extravergine (18 g)
- q.b. di aglio, fresco
- q.b. di origano, secco macinato

COME PREPARARE LA RICETTA

1° Schiacciare l'aglio e farlo imbiondire nell'olio evo. Disporre le fette di carne nell'olio e cuocere in entrambi i lati. Aggiungere i pelati tagliati a pezzetti e il loro liquido. Insaporire con origano e proseguire la cottura fino a che il sugo di pomodoro non si sarà asciugato secondo il proprio gusto.

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE [256 g]	% AR
ENERGIA	90 kcal	232 kcal	12 %
PROTEINE	14 g	37 g	74 %
CARBOIDRATI	2 g	4 g	2 %
ZUCCHERI	1 g	2 g	2 %
LIPIDI	3 g	8 g	12 %
GRASSI SATURI	1 g	2 g	9 %
FIBRE ALIMENTARI	0 g	1 g	2 %
SODIO	27 mg	69 mg	3 %