



CARPACCIO DI ANANAS E PROSCIUTTO COTTO

Dolce e salato estivo Ricetta di Valeria D.

 20 minuti 20 minuti 4 porzioni

INGREDIENTI

- 800 grammi di ananas
- 320 grammi di prosciutto cotto, senza grasso visibile
- 1 cucchiaio da tavola di olio di oliva extravergine (9 g)
- q.b. di paprika
- bacche di pepe rosa

COME PREPARARE LA RICETTA

1° Pulire l'ananas e affettarlo in modo sottile. Farlo marinare nell'olio evo, paprika dolce e la bacche di pepe rosa. Lasciar riposare in frigo qualche ora. Comporre delle rose con le fette di prosciutto cotto arrotolate. Disporre il carpaccio di ananas sui piatti e porvi le roselline di prosciutto. Buon appetito!

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE [283 g]	% AR
ENERGIA	73 kcal	207 kcal	10 %
PROTEINE	7 g	19 g	38 %
CARBOIDRATI	7 g	21 g	8 %
ZUCCHERI	7 g	21 g	23 %
LIPIDI	2 g	6 g	8 %
GRASSI SATURI	1 g	2 g	8 %
FIBRE ALIMENTARI	1 g	2 g	8 %
SODIO	207 mg	586 mg	24 %