



POLPETTE AL SUGO

 20 minuti 1 ora 4 porzioni

INGREDIENTI

- 600 grammi di bovino, carne macinata, crudo
- 1 unità di uovo di gallina, intero (50 g)
- 4 cucchiaini da tavola (rasi) di parmigiano (28 g)
- 40 grammi di pangrattato
- 300 grammi di passata di pomodoro al basilico
- sale, pepe e noce moscata secondo il proprio gusto

COME PREPARARE LA RICETTA

1° Lavorare tutti gli ingredienti fino a formare un composto omogeneo e formare delle polpette. Disporre le polpette in una padella dal fondo largo e aggiungere la passata di pomodoro. Cuocere per almeno 40 minuti a fuoco basso avendo cura di girare le polpette a metà cottura. Una volta cotte le polpette si possono congelare.

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (255 g)	% AR
ENERGIA	133 kcal	339 kcal	17 %
PROTEINE	17 g	44 g	87 %
CARBOIDRATI	4 g	11 g	4 %
ZUCCHERI	0 g	1 g	1 %
LIPIDI	6 g	15 g	21 %
GRASSI SATURI	3 g	7 g	33 %
FIBRE ALIMENTARI	0 g	0 g	2 %
SODIO	112 mg	286 mg	12 %