



SPEZZATINO DI CARNE

Si può anche congelare!

 20 minuti 1 ora e 20 minuti 4 porzioni

INGREDIENTI

- 800 grammi di carne magra di manzo/pollo/tacchino/suino
- 200 grammi di cipolle
- 2 cucchiai da tavola di olio di oliva extravergine (18 g)
- 400 grammi di pomodori, pelati, in scatola con liquido o 400 grammi di passata di pomodoro al basilico

COME PREPARARE LA RICETTA

1° Affettare finemente la cipolla. Preparare la carne tagliata a bocconcini. Soffriggere la cipolla una volta dorata la cipolla aggiungere la carne e coprire la pentola con un coperchio. Dopo che la carne sarà rosolata aggiungere il pomodoro e 2 bicchieri di acqua, regolare di sale e stufare la carne per circa 1 ora e mezza o anche meno, la carne dovrà risultare tenera ma non sfaldarsi eccessivamente. Servire ben caldo.

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (355 g)	% AR
ENERGIA	84 kcal	298 kcal	15 %
PROTEINE	14 g	48 g	97 %
CARBOIDRATI	2 g	7 g	3 %
ZUCCHERI	1 g	5 g	5 %
LIPIDI	3 g	10 g	14 %
GRASSI SATURI	1 g	2 g	11 %
FIBRE ALIMENTARI	0 g	1 g	4 %
SODIO	27 mg	96 mg	4 %