



SPEZZATINO DI CARNE PORZIONE MEDIA

Si può anche congelare!

 20 minuti
 1 ora e 20 minuti
 4 porzioni

INGREDIENTI

- 600 grammi di carne magra di manzo
- 200 grammi di cipolle
- 2 cucchiaini da tavola di olio di oliva extravergine (18 g)
- 400 grammi di pomodori, pelati, in scatola con liquido  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 (305 g)	% AR
ENERGIA	80 kcal	243 kcal	12 %
PROTEINE	12 g	37 g	75 %
CARBOIDRATI	2 g	7 g	3 %
ZUCCHERI	2 g	5 g	5 %
LIPIDI	3 g	8 g	12 %
GRASSI SATURI	1 g	2 g	9 %
FIBRE ALIMENTARI	0 g	1 g	4 %
SODIO	24 mg	74 mg	3 %