



STRACCETTI DI MANZO E RUCOLA

 2 porzioni

INGREDIENTI

- 400 grammi di bovino, vitello, 4 mesi, carne magra, senza grasso visibile
- 15 grammi di olio di oliva extravergine
- 200 grammi di rucola
- 100 grammi di farina di frumento, integrale

COME PREPARARE LA RICETTA

1° tagliare a straccetti il vitello o manzo. Impanatelo con la farina integrale e aggiungete in una padella con olio. Quando saranno dorati toglieteli dal fuoco e aggiungete la rucola. N.B. non cuocere troppo, si potrebbe ottenere la carne troppo dura

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE [200 g]	% AR
ENERGIA	122 kcal	244 kcal	12 %
PROTEINE	14 g	28 g	56 %
CARBOIDRATI	10 g	20 g	8 %
ZUCCHERI	1 g	2 g	2 %
LIPIDI	3 g	6 g	9 %
GRASSI SATURI	1 g	1 g	6 %
FIBRE ALIMENTARI	2 g	4 g	14 %
SODIO	58 mg	116 mg	5 %