Fabiana Rita Fanella
Biologo nutrizionista · AA_077310

STRACCETTI DI VITELLO CON RADICCHIO E GRANA

Secondo piatto molto veloce e nutriente

1 porzione

INGREDIENTI

- 130 grammi di bovino, vitello, 4 mesi, carne magra, senza grasso visibile
- 150 grammi di pomodori maturi
- 100 grammi di radicchio rosso
- 20 grammi di grana
- 1 cucchiaio da tavola di olio di oliva extravergine (9 g)

COME PREPARARE LA RICETTA

1° Lavare i pomodorini e tagliarli in quattro. Lavare anche il radicchio, asciugarlo e tagliarlo a listarelle. Tenere momentaneamente da parte.

2° Porre sul fuoco una padella antiaderente, aggiungere un filo d'olio e riscaldare. Aggiungere gli straccetti di vitello e lasciarli cuocere da entrambi i lati per qualche minuto o secondo il gusto di cottura. A fine cottura salare leggermente.

3° Mettere in una ciotola i pomodorini e il radicchio, quindi condire il tutto con un pizzico di sale e olio.

4° Aggiungere ora gli straccetti di vitello, mescolare e infine aggiungere le scaglie di grana. Se gradito, aggiungere qualche goccia di aceto balsamico.

5° Il vitello può essere sostituito con altri tipi di carne magra e il radicchio con qualsiasi altra verdura a foglia.

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (409 g)	% AR
ENERGIA	79 kcal	322 kcal	16 %
PROTEINE	9 g	37 g	73 %
CARBOIDRATI	2 g	8 g	3 %
ZUCCHERI	2 g	8 g	8 %
LIPIDI	4 g	16 g	23 %
GRASSI SATURI	1 g	5 g	27 %
FIBRE ALIMENTARI	1 g	4 g	17 %
SODIO	66 mg	272 mg	11 %