



SCALOPPINE DI LONZA AL LIMONE SENZA FARINA

Un secondo piatto semplice ma d'effetto, dove la tenerezza delle fettine di maiale incontra la freschezza vivace del limone.

INGREDIENTI

- 2 fettine di lonza di maiale senza grasso (120 g)
- 2 limoni limone
- 1 cucchiaio da tavola di olio di oliva extravergine

COME PREPARARE LA RICETTA

- 1° Ricaviamo il succo dai limoni e teniamolo da parte. In una padella versiamo l'olio e facciamo riscaldare con uno spicchio d'aglio tagliato a metà.
- 2° Aggiungiamo in padella la carne e lasciamola rosolare da entrambi i lati. Aggiustiamo di sale e di pepe.
- 3° Bagniamo la carne con il succo di limone, roteando la padella in modo che si insaporisca per bene. Appena il limone inizierà a sobbollire, la carne dovrebbe essere pronta. Trasferiamola in un piatto.
- 4° Lasciamo restringere il sughetto in padella per un minuto, fino a quando non si sarà scurito e rappreso leggermente. Versiamolo, quindi, sulla carne.

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	% AR
ENERGIA	139 kcal	7 %
PROTEINE	14 g	28 %
CARBOIDRATI	1 g	0 %
ZUCCHERI	1 g	1 %
LIPIDI	9 g	12 %
GRASSI SATURI	2 g	10 %
FIBRE ALIMENTARI	1 g	6 %
SODIO	1 mg	0 %