



Morbidini del Giardino Segreto



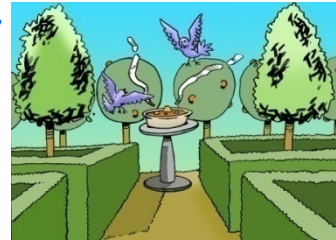
Spezzatino di manzo con verdure

Analisi Nutrizionale

Energia	242 kcal 1016 kj
Proteine	17,7 gr
Lipidi	7,7 gr
Glucidi	25,4 gr

Ingredienti

Carne di manzo
Carota, cipolla, sedano,
Porro.
Patata
Farina
Olio di oliva
Sale iodato



Quantità

gr. 80
gr. 50

gr. 100
n° 1 cucchiaio
n° 1 cucchiaino
q.b.



Ripartizione Energetica

Proteine	29%
Lipidi	28%
Glucidi	42%

1. Dividere la carne di manzo a bocconcini, infarinarla velocemente e passarla in una casseruola con l'olio.

2. Rosolare a fuoco basso i bocconcini e poi aggiungere le verdure a tocchetti. Mescolare il tutto, aggiustare di sale, aggiungere brodo vegetale o di carne.

3. Coprire e cuocere lentamente per almeno 30 minuti. La verdure devono diventare come un purè.