

Bollito



INGREDIENTI PER 4 PERSONE

Spalla 400 g
Carote 16 g
Sedano 10 g
Acqua 1610 ml
Sale 2 g

Taglio: spalla

Tecnica di cottura: bollitura

Tempo di cottura: 90 minuti

Preparazione

Porre la carne, gli odori ed il sale in pentola con acqua. Portare a ebollizione, cuocere per circa 1 ora e 30 minuti. Prelevare la carne e lasciare raffreddare.

Informazioni nutrizionali per porzione (100g)

Energia: **164 kcal**

Proteine: **35,6 g**

Lipidi: **2,4 g**

Carboidrati: -



Distribuzione % di acidi grassi

Minerali	(mg)	% LARN	
		uomo ^o	donna ^o
Zinco	10,0	83%	111%
Ferro	3,5	35%	19%
Fosforo	168	24%	

LARN: Livelli di Assunzione Raccomandati di Energia e Nutrienti per la Popolazione Italiana.

^o Fascia di età di riferimento: 18-59 anni

