

Roastbeef



Taglio: girello

Tecnica di cottura: forno

Tempo di cottura: 23 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

Girello 400 g

Farina 3 g

Olio extra vergine d'oliva 5 ml

Burro 4 g

Sale 1 g

Preparazione

Infarinare il girello crudo, rosolarlo in tegame con olio, burro e uno spicchio d'aglio per 3 minuti. Proseguire la cottura in forno per 20 minuti a fuoco moderato.

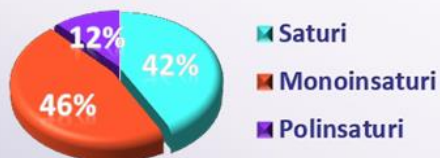
Informazioni nutrizionali per porzione (100g)

Energia: **130 kcal**

Proteine: **23,2 g**

Lipidi: **3,8 g**

Carboidrati: **0,66 g**



Distribuzione % di acidi grassi

Minerali	(mg)	% LARN	
		uomo ^o	donna ^o
Zinco	3,26	27%	36%
Ferro	1,42	14%	8%
Fosforo	190	27%	

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

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

