

## Ragù



**Taglio:** cappello del prete

**Tecnica di cottura:** fuoco basso

**Tempo di cottura:** 70 minuti

### INGREDIENTI

Carne macinata 400 g  
Cipolla 80 g  
Carota 80 g  
Sedano 80 g  
Pomodoro 560 g  
Olio extra vergine d'oliva 25 ml  
Sale 2 g  
Vino 60 ml  
Acqua 188 ml

### Preparazione

Rosolare in un tegame carota, cipolla e sedano per 5 minuti, aggiungere la carne e continuare per altri 10 minuti. Bagnare con il vino e lasciare evaporare. Aggiungere il passato di pomodoro e l'acqua, proseguire la cottura a fuoco basso per 55 minuti senza coprire.

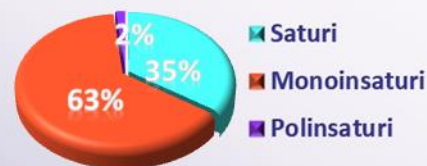
## Informazioni nutrizionali per porzione (100g)

Energia: **80 kcal**

Proteine: **8,7 g**

Lipidi: **3,4 g**

Carboidrati: **4 g**



Distribuzione % di acidi grassi

Minerali	(mg)	% LARN	
		uomo <sup>o</sup>	donna <sup>o</sup>
Zinco	2,25	19%	25%
Ferro	1,10	11%	6%
Fosforo	78	11%	

LARN: Livelli di Assunzione Raccomandati di Energia e Nutrienti per la Popolazione Italiana.  
<sup>o</sup> Fascia di età di riferimento: 18-59 anni

