

## Straccetti, fagiolini e patate

### Ingredienti per 4 persone

400 g di straccetti di bovino adulto  
600 g di fagiolini freschi  
600 g di patate  
12 cucchiaini d'olio extra vergine di oliva

**Esempio di preparazione:** Preparare in pentola a pressione sia i fagiolini che le patate. Cuocete gli straccetti in una padella antiaderente e a cottura quasi ultimata aggiungere fagiolini e patate e un bicchier d'acqua bollente. Lasciare asciugare a fuoco lento per pochi minuti. Condire a crudo, con olio extra vergine di oliva. Aggiungere a piacere prezzemolo o erbe aromatiche e poco sale.

### Valori nutrizionali\* per porzione al 100% (quantità netta)

#### Energia: 284 Kcal (1189 Kj)

29 g di PROTEINE  
di cui animali 22 g  
vegetali 7 g

19 g di GRASSI  
di cui saturi 4 g  
monoinsaturi 12 g  
polinsaturi 3 g

32 g di CARBOIDRATI  
di cui semplici 2 g

8 g di FIBRA

66 mg di Sodio (escluso sale aggiunto)

1719 mg di Potassio

4 mg di Ferro

91 mg di Calcio

337 mg di Fosforo

0,4 mg di Tiamina (vit. B1)

0,5 mg di Riboflavina (vit. B2)

10,3 mg di Niacina (vit. PP)

92 µg di Vit. A (RE: Retinolo equivalenti)

35 mg di Vit. C

4 mg di Vit. E

\* di alcuni alimenti non sono disponibili tutti i valori.