

**ALLEGATO 4 : RICETTARIO E GRAMMATURE “SECONDI”**

<b>33 – AGNELLO ALLA CACCIATORA</b>				
<b>Ricetta:</b> Lavare e asciugare bene l'agnello, tagliarlo a pezzi e disporlo in un tegame; condirlo con sale, olio, aglio, rosmarino; a metà cottura aggiungere un po' di vino bianco e far evaporare. Terminare la cottura.	<b>Ingredienti</b>	SC. INF.	ELEMENT	MEDIA
	Agnello disossato	80	100	120
	Aglio	q.b.	q.b.	q.b.
	Olio extravergine	3	4	5
	Vino bianco	q.b.	q.b.	q.b.
	Rosmarino	q.b.	q.b.	q.b.
Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.	
Peso a cotto espresso in grammi		67,36	83,36	99,36
PROTIDI		16,64	20,80	24,95
GLICIDI		0	0	0
LIPIDI		10,03	12,79	15,49
Kcal		171	212	253

<b>34 - ARISTA DI MAIALE AGLI AROMI</b>				
<b>Ricetta:</b> rosolare l'arista nella brasiera o nel tegame con olio, aglio, rosmarino e salvia, a metà cottura aggiungere il vino bianco e far evaporare a fuoco vivo, salare. Far cuocere in un tegame coperto. Durante la cottura aggiungere brodo vegetale caldo.	<b>Ingredienti</b>	SC. INF.	ELEMENT	MEDIA
	Arista di maiale	80	100	120
	Olio extravergine	3	4	5
	Rosmarino	q.b.	q.b.	q.b.
	Aglio	q.b.	q.b.	q.b.
	salvia	q.b.	q.b.	q.b.
	Vino bianco	q.b.	q.b.	q.b.
	Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.
Brodo vegetale	q.b.	q.b.	q.b.	
Peso a cotto espresso in grammi		65,95	81,35	97,05
PROTIDI		19,88	20,79	24,95
GLICIDI		0,38	0,42	0,47
LIPIDI		10,68	11,00	16,49
Kcal		160	198	236

<b>35 – BOCCONCINI DI POLLO AL LIMONE</b>				
<b>Ricetta:</b> Tagliare il petto di pollo a bocconcini. Infarinare, salare, disporre in una teglia oleata e infornare. Aggiungere il succo di limone a fine cottura.	<b>Ingredienti</b>	SC. INF.	ELEMENT	MEDIA
	Petto di pollo	60	90	110
	Olio extravergine	3	4	5
	Farina	5	7	10
	Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.
	Limone (succo)	q.b.	q.b.	q.b.
Peso a cotto espresso in grammi		61,2	88,4	111,2
PROTIDI		14,45	21,67	26,70
GLICIDI		3,80	5,40	7,76
LIPIDI		3,50	4,75	5,94
Kcal		104	150	189

<b>36 - BRESAOLA</b>				
	<b>Ingredienti</b>	SC. INF.	ELEMENT	MEDIA
		Bresaola	40	50
Peso a cotto espresso in grammi		40	50	60
PROTIDI		12,80	16,00	19,20
GLICIDI		0	0	0
LIPIDI		1,04	1,30	1,56

Kcal		60	76	91
------	--	----	----	----

<b>37 – CACIOTTA MISTA</b>				
	<b>Ingredienti</b>	SC. INF.	ELEMENT	MEDIA
	Caciotta	40	50	60
Peso a cotto espresso in grammi		40	50	60
PROTIDI		10,70	13,40	16,10
GLICIDI		0	0	0
LIPIDI		11,40	14,20	17,10
Kcal		146	182	218

<b>38 - CAPRESE</b>				
	<b>Ingredienti</b>	SC. INF.	ELEMENT	MEDIA
<b>Ricetta:</b> Affettare la mozzarella e disporla nei piatti alternata con le fette di pomodoro. Condire con sale e olio. Aggiungere il basilico.	Mozzarella	60	80	100
	Pomodoro	100	120	150
	Olio extravergine	3	4	5
	Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.
	Basilico	q.b.	q.b.	q.b.
Peso a cotto espresso in grammi		163,3	204,3	257,3
PROTIDI		12,42	16,34	20,50
GLICIDI		3,22	3,92	4,90
LIPIDI		14,89	19,83	24,79
Kcal		196	258	324

<b>39 – COTOLETTA PANATA</b>				
	<b>Ingredienti</b>	SC. INF.	ELEMENT	MEDIA
<b>Ricetta:</b> Pressare le fettine. Sbattere le uova con il sale ed immergervi la carne, quindi passarla nel pangrattato. Disporre le cotolette su una teglia oleata, infornare e portare a cottura.	Noce di bovino	60	90	110
	Olio extravergine	3	4	5
	Uova (g.)	10	15	20
	Pangrattato	10	15	20
	Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.
Peso a cotto espresso in grammi		65,2	97,2	102,2
PROTIDI		14,99	22,53	27,90
GLICIDI		7,78	11,60	15,56
LIPIDI		5,45	7,10	9,65
Kcal		139	198	258

<b>40 – CROCCHETTE DI RICOTTA E SPINACI</b>				
	<b>Ingredienti</b>	SC. INF.	ELEMENT	MEDIA
<b>Ricetta:</b> Preparare un impasto con gli spinaci lessati in pochissima acqua, strizzati bene e tritati, ricotta, parmigiano, uova, sale. Formare delle crocchette, passarle nel pangrattato, disporle in teglia oleata e infornare.	Ricotta	80	100	120
	Spinaci surgelati	40	50	60
	Uova (g.)	5	7	10
	Parmigiano	3	5	7
	Pangrattato	5	7	10
	Olio extravergine	3	4	5
	Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.
Peso a cotto espresso in grammi		124,2	158,2	194,2
PROTIDI		10,28	13,43	16,77
GLICIDI		7,89	10,44	13,70
LIPIDI		13,14	17,03	21,11
Kcal		188	246	308

<b>41 – FESA DI TACCHINO AL LIMONE</b>				
--	--	--	--	--

<b>Ricetta:</b> Tagliare la fesa a fettine. Infarinare, salare, disporre in una teglia oleata e infornare. Aggiungere il succo di limone a fine cottura.	<b>Ingredienti</b>	SC. INF.	ELEMENT	MEDIA
	Fesa di tacchino	60	90	110
	Olio extravergine	3	4	5
	Farina	5	7	10
	Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.
	Limone (succo)	q.b.	q.b.	q.b.
Peso a cotto espresso in grammi		67,2	97,4	122,2
PROTIDI		14,95	22,37	27,50
GLICIDI		3,80	5,40	7,70
LIPIDI		3,74	5,11	6,38
Kcal		101	156	197

<b>42 – FESA DI TACCHINO PANATA</b>				
<b>Ricetta:</b> Bagnare la fettina di tacchino nelle uova sbattute e già salate, passarle nel pangrattato. Porre le cotolette in una teglia oleata e infornare.	<b>Ingredienti</b>	SC. INF.	ELEMENT	MEDIA
	Fesa di tacchino	60	90	110
	Uova (g.)	10	15	20
	Pangrattato	10	15	20
	Olio extravergine	3	4	5
	Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.
Peso a cotto espresso in grammi		67,2	106,2	137,2
PROTIDI		16,61	24,96	30,90
GLICIDI		7,78	11,60	15,56
LIPIDI		4,79	6,34	8,44
Kcal		139	199	259

<b>43 – FETTINA ALLA PIZZAIOLA</b>				
<b>Ricetta:</b> insaporire nel tegame il pomodoro con l'olio e l'aglio intero (che poi verrà tolto), unire le fettine e far cuocere a fuoco moderato, a fine cottura aggiungere l'origano.	<b>Ingredienti</b>	SC. INF.	ELEMENT	MEDIA
	Noce di bovino	60	90	110
	pomodoro	20	25	30
	Olio extravergine	3	4	5
	Aglio	q.b.	q.b.	q.b.
	Origano	q.b.	q.b.	q.b.
	Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.
Peso a cotto espresso in grammi		59,21	84,71	103,21
PROTIDI		13,02	19,47	23,76
GLICIDI		0,60	0,75	0,90
LIPIDI		4,47	5,90	7,67
Kcal		95	136	168

<b>44 – FILETTO DI LIMANDA AL LIMONE</b>				
<b>Ricetta:</b> Infarinare i filetti di limanda scongelati, regolare di sale. Disporre il pesce in una teglia oleata ed infornare. A cottura ultimata aggiungere il succo di limone e il prezzemolo tritato finemente.	<b>Ingredienti</b>	SC. INF.	ELEMENT	MEDIA
	Limanda surgelata	80	100	130
	Olio extravergine	3	4	5
	Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.
	Prezzemolo fresco	q.b.	q.b.	q.b.
	Farina	5	7	10
	Limone (succo)	q.b.	q.b.	q.b.
Peso a cotto espresso in grammi		79,26	100,46	131,76
PROTIDI		14,39	18,07	23,59
GLICIDI		3,80	5,40	7,76
LIPIDI		4,06	5,33	6,62
Kcal		109	141	184

<b>45 – FILETTO DI MERLUZZO ALLA MARINARA</b>				
	<b>Ingredienti</b>	SC. INF.	ELEMENT	MEDIA
<b>Ricetta:</b> insaporire in tegame per dieci minuti il pomodoro con l'olio, l'aglio ( che poi verrà tolto) e salare. Disporre su una teglia i filetti di merluzzo correttamente scongelati, coprirli con il sugo cospargere di origano ed infornare.	Filetto di merluzzo surgelato	80	100	130
	Olio extravergine	3	4	5
	Pomodoro pelato	20	25	30
	Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.
	aglio	q.b.	q.b.	q.b.
	origano	q.b.	q.b.	q.b.
Peso a cotto espresso in grammi		59,21	81,71	101,21
PROTIDI		12,72	15,90	20,64
GLICIDI		0,60	0,75	0,90
LIPIDI		3,57	4,66	5,92
Kcal		85	109	139

<b>46– FILETTO DI NASELLO PANATO</b>				
	<b>Ingredienti</b>	SC. INF.	ELEMENT	MEDIA
<b>Ricetta:</b> Sbattere le uova con il sale ed immergervi i filetti di nasello scongelati, quindi passarli nel pangrattato. Disporre i filetti su una teglia oleata e infornare. A cottura ultimata aggiungere il succo di limone.	Filetto nasello surgelato	60	80	100
	Olio extravergine	3	4	5
	Uova (g.)	10	15	20
	Pangrattato	10	15	20
	Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.
	Limone (succo)	q.b.	q.b.	q.b.
Peso a cotto espresso in grammi		71,20	97,20	123,20
PROTIDI		13,55	18,48	23,40
GLICIDI		7,78	11,60	15,56
LIPIDI		5,15	6,70	8,92
Kcal		130	177	233

<b>47 – FILETTO DI PLATESSA GRATINATO</b>				
	<b>Ingredienti</b>	SC. INF.	ELEMENT	MEDIA
<b>Ricetta:</b> Impanare i filetti di platessa scongelati e regolare di sale. Disporli su una teglia oleata ed infornare. A cottura ultimata aggiungere il succo di limone e il prezzemolo finemente tritato.	Filetto di platessa surgelato	80	100	130
	Olio extravergine	3	4	5
	Pangrattato	5	7	10
	Succo di limone	q.b.	q.b.	q.b.
	Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.
	Prezzemolo	q.b.	q.b.	q.b.
Peso a cotto espresso in grammi		71,26	89,26	115,76
PROTIDI		14,18	17,80	23,24
GLICIDI		3,89	5,44	7,70
LIPIDI		3,73	4,93	6,24
Kcal		109	141	184

<b>48 – FORMAGGIO TIPO BELPAESE</b>				
	<b>Ingredienti</b>	SC. INF.	ELEMENT	MEDIA
	Formaggio	40	50	60
Peso a cotto espresso in grammi		40	50	60
PROTIDI		10,16	12,70	15,24
GLICIDI		0	0	0
LIPIDI		12,08	15,10	18,12
Kcal		149	187	224

<b>49 – FRITTATA AL LATTE</b>				
	<b>Ingredienti</b>	SC. INF.	ELEMENT	MEDIA

<b>Ricetta:</b> Sbattere le uova con il sale, il latte e il parmigiano. Oleare una teglia, versare il composto ed infornare. Cuocere a calore moderato.	Uova (n.)	1	1	2
	Latte UHT	10	15	20
	Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.
	Olio extravergine	3	4	5
	Parmigiano	3	3	3
Peso a cotto espresso in grammi		77,20	83,20	150,20
PROTIDI		8,89	9,05	16,79
GLICIDI		0,47	0,70	0,94
LIPIDI		9,49	10,67	16,85
Kcal		123	135	226

<b>50 – FRITTATA CON PATATE</b>				
	<b>Ingredienti</b>	SC. INF.	ELEMENT	MEDIA
<b>Ricetta:</b> Lessare le patate in poca acqua e tagliarle. Sbattere le uova con il latte, il sale e il parmigiano. Aggiungere le patate fredde, versare in una teglia oleata e infornare. Cuocere a calore moderato.	Uova (n.)	1	1	2
	patate	20	30	40
	Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.
	Olio extravergine	3	4	5
	Latte UHT	5	8	10
	Parmigiano	3	3	3
Peso a cotto espresso in grammi		92,20	106,20	180,20
PROTIDI		9,14	9,45	17,30
GLICIDI		3,81	5,74	7,63
LIPIDI		9,51	10,71	16,89
Kcal		137	157	253

<b>51 – FRITTATA CON ZUCCHINE</b>				
	<b>Ingredienti</b>	SC. INF.	ELEMENT	MEDIA
<b>Ricetta:</b> Scottare le zucchine in poca acqua e tagliarle. Sbattere le uova con il latte, il sale e il parmigiano. Aggiungere le zucchine fredde, versare in una teglia oleata e infornare. Cuocere a calore moderato.	Uova (n.)	1	1	2
	Zucchine	20	25	30
	Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.
	Olio extravergine	3	4	5
	Latte UHT	5	8	10
	Parmigiano	3	3	3
Peso a cotto espresso in grammi		89,20	97,45	165,7
PROTIDI		8,98	9,14	16,85
GLICIDI		0,51	0,72	0,89
LIPIDI		9,33	10,43	16,52
Kcal		122	134	222

<b>52 – FRITTATA PRIMAVERA</b>				
	<b>Ingredienti</b>	SC. INF.	ELEMENT	MEDIA
<b>Ricetta:</b> Cuocere al vapore o in poca acqua le patate, le zucchine e le carote, tagliarle a pezzetti. Sbattere le uova, salare ed aggiungere il latte e il parmigiano, le patate, le carote e le zucchine. Oleare la teglia e infornare. Cuocere a calore moderato.	Uova (n.)	1	1	2
	Patate	10	15	20
	Zucchine	10	15	20
	Carote	10	10	10
	Olio extravergine	3	4	5
	Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.
	Latte UHT	5	8	10
	Parmigiano	3	3	3
	Peso a cotto espresso in grammi		99,4	112,65
PROTIDI		9,17	9,45	17,25
GLICIDI		2,93	4,02	5,09
LIPIDI		9,44	10,60	16,73
Kcal		134	150	242

<b>53 – FUSI DI POLLO ARROSTO</b>				
<b>Ricetta:</b> Lavare e asciugare bene i fusi di pollo. Condirli con olio, sale, rosmarino e aglio. Infornare e, a metà cottura, aggiungere il vino bianco e far evaporare. Terminare la cottura.	<b>Ingredienti</b>	SC. INF.	ELEMENT	MEDIA
	Fuso di pollo	100	150	200
	Olio extravergine	3	4	5
	Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.
	Rosmarino	q.b.	q.b.	q.b.
	Aglione	q.b.	q.b.	q.b.
	Vino	q.b.	q.b.	q.b.
Peso a cotto espresso in grammi		79,45	116,45	154,35
PROTIDI		18,40	27,60	36,80
GLICIDI		0	0	0
LIPIDI		8,69	12,54	16,39
Kcal		159	231	302

<b>54 – MEDAGLIONI AL FORNO</b>				
<b>Ricetta:</b> Tritare la carne, amalgamare con le uova, il sale, il prezzemolo e le patate lesse. Formare dei medaglioni, disporli in una teglia oleata e infornare.	<b>Ingredienti</b>	SC. INF.	ELEMENT	MEDIA
	Spalla di bovino	60	90	110
	Prezzemolo	q.b.	q.b.	q.b.
	Uova (g.)	5	7	10
	Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.
	Patate	25	30	35
	Pangrattato	5	7	10
Olio extravergine	3	4	5	
Peso a cotto espresso in grammi		80,26	111,26	137,26
PROTIDI		14,54	21,54	26,64
GLICIDI		8,37	10,81	13,97
LIPIDI		5,21	7,19	9,06
Kcal		137	193	242

<b>55 - MOZZARELLA</b>				
	<b>Ingredienti</b>	SC. INF.	ELEMENT	MEDIA
		Mozzarella	60	80
Peso a cotto espresso in grammi		60	80	100
PROTIDI		11,22	14,90	18,70
GLICIDI		0,42	0,56	0,70
LIPIDI		11,70	15,60	19,50
Kcal		152	202	253

<b>56 – PETTO DI POLLO ALLE OLIVE</b>				
<b>Ricetta:</b> Cuocere la cipolla finemente tritata con rosmarino, olio e poco brodo vegetale (*). Aggiungere i petti di pollo tagliati a filetti, salare, unire il brodo vegetale (*) necessario per la cottura. Unire le olive dolci snocciolate a fine cottura e mescolare con cura.	<b>Ingredienti</b>	SC. INF.	ELEMENT	MEDIA
	Petto di pollo	60	90	110
	Cipolla	5	5	5
	Olio extravergine	3	4	5
	Rosmarino	q.b.	q.b.	q.b.
	Brodo vegetale (*)	q.b.	q.b.	q.b.
	Olive dolci snoc.	10	15	20
	Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.
Peso a cotto espresso in grammi		62,55	93,09	113,09
PROTIDI		14,30	21,42	26,24
GLICIDI		1,34	1,46	1,61
LIPIDI		6,02	8,52	10,93
Kcal		117	168	209

<b>57 – POLPETTE DI CARNE</b>				
-------------------------------	--	--	--	--

<b>Ricetta:</b> Tritare la carne, amalgamare con le uova, il sale, il prezzemolo e le patate lesse. Formare delle polpettine, passarle nel pangrattato, disporle su una teglia oleata ed infornare.	<b>Ingredienti</b>	SC. INF.	ELEMENT	MEDIA
	Spalla di bovino	60	90	110
	Olio extravergine	3	4	5
	Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.
	Prezzemolo	q.b.	q.b.	q.b.
	Pangrattato	5	7	10
	Uova (g.)	5	7	10
	Patate	25	30	35
Peso a cotto espresso in grammi		75,26	104,26	127,26
PROTIDI		14,02	20,91	25,90
GLICIDI		3,89	5,44	7,70
LIPIDI		4,96	6,89	8,71
Kcal		116	167	212

<b>58 – POLPETTE DI HALIBUT</b>				
<b>Ricetta:</b> Lessare i filetti di halibut (correttamente scongelati) in poca acqua o al vapore e tritarli. Aggiungere le patate lesse, il prezzemolo e le uova, salare e impastare il tutto. Formare delle polpette e panarle. Disporre in una teglia oleata ed infornare.	<b>Ingredienti</b>	SC. INF.	ELEMENT	MEDIA
	Filetto di halibut sur.	60	80	100
	Pangrattato	5	7	10
	Olio extravergine	3	4	5
	Prezzemolo	q.b.	q.b.	q.b.
	Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.
	Patate	25	30	35
	Uova (g.)	5	7	10
Peso a cotto espresso in grammi		83,26	108,26	135,26
PROTIDI		13,70	18,27	23,09
GLICIDI		8,37	10,81	13,97
LIPIDI		5,14	6,86	8,71
Kcal		124	165	209

<b>59 – PROSCIUTTO COTTO</b>				
	<b>Ingredienti</b>	SC. INF.	ELEMENT	MEDIA
		Prosciutto cotto	40	50
Peso a cotto espresso in grammi		40	50	60
PROTIDI		7,92	9,90	11,88
GLICIDI		0,36	0,45	0,54
LIPIDI		5,88	7,00	8,82
Kcal		86	107	129

<b>60 – PROSCIUTTO CRUDO</b>				
	<b>Ingredienti</b>	SC. INF.	ELEMENT	MEDIA
		Prosciutto crudo	40	50
Peso a cotto espresso in grammi		40	50	60
PROTIDI		10,20	12,75	15,30
GLICIDI		0	0	0
LIPIDI		7,36	9,20	11,04
Kcal		107	134	160

<b>61 – SALTIMBOCCA ALLA ROMANA</b>					
<b>Ricetta:</b> Battere le fettine di carne e infarinarle. Disporre le fettine in una teglia oleata, salare e infornare. Quando la carne è rosolata da un lato, girarla e aggiungere la salvia. Al momento di servire in tavola disporre il	<b>Ingredienti</b>	SC. INF.	ELEMENT	MEDIA	
		Noce di bovino	60	90	110
		Prosciutto crudo	7	10	15
		Olio extravergine	3	4	5
		Farina	5	7	10

prosciutto crudo su ogni fettina.	Salvia	q.b.	q.b.	q.b.
	Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.
Peso a cotto espresso in grammi		65,3	95,47	123,27
PROTIDI		15,25	22,69	28,62
GLICIDI		3,80	5,40	7,76
LIPIDI		4,67	6,26	8,18
Kcal		118	170	218

62 – SCALOPPINA AL LIMONE				
	Ingredienti	SC. INF.	ELEMENT	MEDIA
<b>Ricetta:</b> Infarinare le fettine di carne. Disporle su una teglia da forno, aggiungere il sale e irrorare di olio. Cuocere fino a doratura e aggiungere il succo di limone a cottura ultimata.	Noce di bovino fresca	60	90	110
	Farina	5	7	10
	Limone	q.b.	q.b.	q.b.
	Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.
	Olio extravergine	3	4	5
Peso a cotto espresso in grammi		63,20	90,40	113,20
PROTIDI		13,33	19,94	24,50
GLICIDI		3,80	5,40	7,76
LIPIDI		4,40	5,87	7,59
Kcal		108	155	196

63 – SPEZZATINO DI CARNE AGLI AROMI CON PATATE				
	Ingredienti	SC. INF.	ELEMENT	MEDIA
<b>Ricetta:</b> Tagliare a piccoli pezzi la carne, fare un trito di aglio, sedano, carota e rosmarino ed amalgamare alla carne aggiungendo olio e sale. Far cuocere in un tegame. A metà cottura aggiungere un po' di vino bianco, far evaporare e aggiungere le patate tagliate a spicchi. Aggiustare di sale e terminare la cottura.	Spalla di Bovino	80	100	120
	Olio extravergine	3	4	5
	Sedano	5	5	5
	Carote	10	10	10
	Rosmarino	q.b.	q.b.	q.b.
	Aglio	q.b.	q.b.	q.b.
	Odori	q.b.	q.b.	q.b.
	Vino bianco	q.b.	q.b.	q.b.
	Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.
	Patate	100	150	200
	Peso a cotto espresso in grammi		176,71	241,71
PROTIDI		19,52	24,92	30,22
GLICIDI		18,78	26,68	36,68
LIPIDI		5,94	7,92	9,90
Kcal		222	293	364

64 – SPEZZATINO DI MAIALE ALLA CACCIATORA				
	Ingredienti	SC. INF.	ELEMENT	MEDIA
<b>Ricetta:</b> Tagliare a piccoli pezzi la carne. Fare un trito di aglio e rosmarino e amalgamare alla carne aggiungendo olio e sale. Far cuocere in un tegame. A metà cottura aggiungere un po' di vino bianco far evaporare e finire la cottura a tegame coperto.	Spalla di maiale	80	100	120
	Olio extravergine	3	4	5
	Aglio	q.b.	q.b.	q.b.
	Rosmarino	q.b.	q.b.	q.b.
	Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.
	Vino bianco	q.b.	q.b.	q.b.
Peso a cotto espresso in grammi		65,94	81,34	97,04
PROTIDI		15,20	19,00	22,80
GLICIDI		0	0	0
LIPIDI		8,03	10,29	12,55
Kcal		147	183	219

65 – STRACCETTI DI CARNE				
--------------------------	--	--	--	--

<b>Ricetta:</b> Battere le fettine e tagliarle a listarelle. Infarinare leggermente, salare, disporre in una teglia oleata e infornare. A fine cottura aggiungere il limone.	<b>Ingredienti</b>	SC. INF.	ELEMENT	MEDIA
	Noce di bovino	60	90	110
	Olio extravergine	3	4	5
	Farina	5	7	10
	Succo di limone	q.b.	q.b.	q.b.
Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.	
Peso a cotto espresso in grammi		61,20	88,40	111,20
PROTIDI		13,33	19,94	24,50
GLICIDI		3,80	5,40	7,76
LIPIDI		4,40	5,87	7,59
Kcal		108	155	196

<b>66 – TONNO ALL'OLIO DI OLIVA</b>				
	<b>Ingredienti</b>	SC. INF.	ELEMENT	MEDIA
		Tonno sott'olio	40	50
Peso a cotto espresso in grammi		40	50	60
PROTIDI		10,20	12,60	17,64
GLICIDI		0	0	0
LIPIDI		4,04	5,05	7,07
Kcal		76	96	134

<b>67 – UOVA IN TRIPPA</b>				
<b>Ricetta:</b> Sbattere le uova con il sale, oleare una teglia e mettere poco impasto per ottenere una frittata bassa. Infornare e cuocere a calore moderato. Intanto far appassire la cipolla tritata finemente e far cuocere con i pomodori pelati passati e l'olio. Aggiungere il sale necessario. Quando la salsa è pronta aggiungere la frittata tagliata a striscioline e far insaporire il tutto.	<b>Ingredienti</b>	SC. INF.	ELEMENT	MEDIA
	Uova (n.)	1	1	2
	Pomodori pelati	20	25	30
	Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.
	Olio extravergine	3	4	5
	Parmigiano reggiano	3	3	3
	Cipolla	5	5	5
Peso a cotto espresso in grammi		84,45	88,95	154,45
PROTIDI		8,85	8,91	16,54
GLICIDI		0,89	1,04	1,19
LIPIDI		9,24	10,21	16,29
Kcal		122	132	220

<b>68 – UOVA SODE</b>				
<b>Ricetta:</b> Lessare le uova, sgusciarle, tagliarle a metà e condirle con olio e sale.	<b>Ingredienti</b>	SC. INF.	ELEMENT	MEDIA
	Uova (n.)	1	1	2
	Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.
	Olio extravergine	3	4	5
Peso a cotto espresso in grammi		64,20	65,20	127,2
PROTIDI		7,56	7,56	15,13
GLICIDI		0	0	0
LIPIDI		8,29	9,29	15,29
Kcal		105	114	201

<b>69 – UOVA STRAPAZZATE</b>				
<b>Ricetta:</b> Sbattere le uova con il latte, il parmigiano e il sale. Versare in una padella oleata, mescolare senza interruzione e portare a cottura a fuoco dolce.	<b>Ingredienti</b>	SC. INF.	ELEMENT	MEDIA
	Uova (n.)	1	1	2
	Latte UHT	5	8	10
	Olio extravergine	3	4	5
	Parmigiano	3	3	3
	Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.

Peso a cotto espresso in grammi		72,2	76,2	140,2
PROTIDI		8,72	8,82	16,46
GLICIDI		0,23	0,37	0,47
LIPIDI		9,31	10,41	16,49
Kcal		120	131	219