

FILETTO DI MANZO

ALLE ERBE AROMATICHE



POCO SALE
MA IODATO

TIPOLOGIA: SECONDO PIATTO

Metodo di cottura: in forno

Stagionalità: tutto l'anno

Ingredienti per persona

filetto di manzo: 150 g

un mazzetto di erbe aromatiche

miste: basilico, prezzemolo,

rosmarino, timo, salvia, alloro

olio extravergine d'oliva un

cucchiaino

aglio

poco sale iodato, pepe

PROCEDIMENTO

Disponete in una teglia da forno i filetti di manzo con aglio, erbe aromatiche tritate e un pizzico di sale iodato, pepe e un filo di olio extravergine d'oliva. Infornate a 170° per circa 30 minuti.

- PIATTO RICCO IN PROTEINE, FERRO
- VITAMINE DEL GRUPPO B . CON
- POCO SALE
- L' ECCESSIVO CONSUMO DI SALE È
- CORRELATO AD UN AUMENTO
- DELLA PRESSIONE ARTERIOSA.
- DETERMINANDO UN MAGGIOR
- RISCHIO DI SVILUPPARE PATOLOGIE
- CARDIO E CEREBROVASCOLARI.

NOTE

VARIA LE TUE SCELTE ALIMENTARI, PREFERENDO IL CONSUMO DI CARNI BIANCHE RISPETTO A QUELLE ROSSE. UTILIZZA METODI DI COTTURA SEMPLICI CHE CONSENTANO DI RIDURRE IL CONDIMENTO (ES AL CARTOCCIO, AL FORNO ECC). L'UTILIZZO DI ERBE AROMATICHE TI PERMETTE DI RIDURRE IL CONSUMO DI SALE.