

Ricetta secondo il modello del pasto ottimale

Piatto freddo di carne accompagnato da verdure con dip



Valori nutritivi per porzione

Apporto energetico	500 kcal	
Proteine	35 g	28%
Carboidrati	53 g	43%
Grassi	16 g	29%

% del fabbisogno energetico tot.

Ricetta secondo il modello del pasto ottimale

Piatto freddo di carne accompagnato da verdure con dip

Per 4 porzioni / Tempo di preparazione: circa 20 minuti

Ingredienti

Piatto di carne:

80 g prosciutto crudo
80 g Mostbröckli
200 g prosciutto

Verdure dip:

1 cavolo rapa
1 peperone
½ cetriolo
2 carote
8 pomodori ciliegini

Itingolo dip:

100 g quark arzialmente scremato
100 g yogurt naturale
sale, pepe
erbe aromatiche fresche (p.ex. erba
cipollina, prezzemolo, coriandolo,
basilico)

400 g pane di segale del Vallese
40 g burro

Preparazione

Lavare le verdure, mondare e tagliare a bastoncini. Tritare le erbe aromatiche, mescolarle al quark e allo yogurt, quindi insaporirle con sale e pepe.

Disporre la carne con i bastoncini di verdure e il dip di erbe aromatiche sui piatti e servire con il pane.

