

Ricetta secondo il modello del pasto ottimale

## Piatto freddo di carne accompagnato da verdure con dip



### Valori nutritivi per porzione

### % del fabbisogno energetico tot.

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

Queste e altre dispense sono state sviluppate per i dietisti diplomati/le dietiste diplomate SSS/SSUP e possono essere scaricate gratuitamente dai siti [carnesvizzera.ch/pastoottimale](http://carnesvizzera.ch/pastoottimale) e [sge-ssn.ch/pasto](http://sge-ssn.ch/pasto). Questo materiale può essere distribuito durante le consulenze. // 06.2019



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

Ittingolo 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.