

Υλικά (4 μερίδες)

3 κουταλιές (36-40γ.) ελαιόλαδο

1 μεγάλο κρεμμύδι

1 πρέζα ή 1 μασούρι κανέλα

2 μπάλες μπαχάρι

1 πρέζα πιπέρι

2/3 κουταλάκι αλάτι

320γ. φρέσκος κιμάς από μοσχαρίσιο άπαχο κρέας

1 καρότο ψιλοκομμένο

1 κονσέρβα ψιλοκομμένα τοματίνια ή 2 κουταλιές συμπυκνωμένο ζωμό ντομάτας

1-2 τομάτες ψιλοκομμένες

2 σκελίδια σκόρδο ψιλοκομμένο ή 1 κύβο αποξηραμένο

1 ποτήρι νερό

Εκτέλεση

1. Ρίχνετε το λάδι και το κρεμμύδι στην κατσαρόλα και αφήνετε να πάρει το κρεμμύδι ένα ελαφρύ χρώμα σε μέση θερμοκρασία,
2. Ανεβάστε τη θερμοκρασία και ρίχνουμε τον κιμά, ανακατεύοντας συνεχώς ώσπου να πάρει χρώμα,
3. Μεταφέρετε το κιμά σε σουρωτήρι, ξεπλένετε ραντίζοντας με 1/2 ποτήρι νερό και αφήνουμε λίγα λεπτά να στραγγίσει. Επαναφέρετε στην κατσαρόλα προσθέτοντας 1-2 κουταλάκια ελαιόλαδο,
4. Προσθέστε το συμπυκνωμένο ζωμό ή την κονσέρβα τομάτας και τις φρέσκιες ντομάτες, την κανέλα, μπαχάρι, πιπέρι, σκόρδο και αφήνετε για 2',
5. Προσθέστε το νερό, αλάτι, καρότο και αφήνετε για 5',
6. Μαγειρεύετε σε χαμηλή θερμοκρασία, ώσπου να δέσει η σάλτσα.

Διατροφική Αξία

Θρεπτικό συστατικό

Μερίδα

Ενέργεια (kcal)
------------	--	-------

388.0

Υδατάνθρακες (g)
----------------	--	---	---

εκ των οποίων Σάκχαρα (g)
-------------------------	--	---	---

25.0

22.5

Πρωτεΐνες (g)
-------------	--	----

22.5

Λίπος	(g)
-------	---	--	----

22.7

Ασβέστιο	(Ca) (mg)
----------	-----------

73.8

Κάλιο	(K) (mg)
-------	----------

1727.3

Μαγνήσιο	(Mg) (mg)
----------	-----------

48.5

Νάτριο (Na)	(mg)
-------------	------

715.3

Σίδηρος	(Fe) (mg)
---------	-----------

3.2

Φυτικές Ίνες (AOAC)	(g)
---------------------	-----

7.3

Φώσφορος (mg)

266.3

Χαλκός (Cu) (mg)

0.6

Ψευδάργυρος (Zn) (mg)

3.9

□

□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□

(Ανάλυση κατά προσέγγιση από Diet Plan 6)