

# BRODDO DI CARNE PRONTO



Ingredienti brodo di carne pronto

- Acqua
- Pollo - 1,3%
- Manzo - 1,2%
- Verdure - 0,6% (porro, pomodoro, carota, sedano)
- Sale
- Aromi naturali (contiene uova e latte)
- Estratto di carne - 0,05%
- Aroma naturale di sedano e spezie

Il brodo dovrebbe teoricamente essere di carne, ma la quantità di carne fra gli ingredienti, è veramente minima. Osservando la Etichetta, si può notare come 100 ml di brodo possa apportare 1Kcal, che è veramente poco. Il brodo inoltre non contiene molti ingredienti, che non sono molto saluteri e nutrienti e che probabilmente sono stati sottoposti ad alterazioni artificiali. Non casualmente, la quantità di sale, un ingrediente non molto salutare non è specificata, come quella del resto, anche di altri ingredienti. Ci sono inoltre, molte prima di consumarlo, alcune indicazioni sul prodotto, come ad esempio, quello di scuoarlo per circa Trenta secondi, o di riscaldoarlo all'interno di un forno a microonde.

# BRODDO PRONTO = FLOP

# BRODDO DI CARNE FATTO IN CASA

Ingredienti brodo di carne fatto in casa

- 400 g di biancostato di manzo
- 200 g di prosciutto (fosso)
- 50 ml di olio extravergine d'oliva
- 150 g di pomodori
- 200 g di carote
- 100 g di sedano
- 100 g di carote
- 3 l di acqua
- 4 chiodi di garofano
- 2 pizzichi di sale
- 2 pizzichi di pepe

Valori nutrizionali per 100 ml di brodo di carne (calorie)	7	Kcal
Proteine	1,4	9
Carboidrati	0,04	5
Zuccheri	0	5
Grassi	0,22	5
Sali	0,14	5
Monosaccaridi	0,08	5
Polisaccaridi	0,04	5
Cholesterolo	0	mg
Fibra alimentare	0	g
Sodio	322	mg
Alcol	0	ml

Il brodo di carne fatto in casa è costituito da ingredienti molto nutrienti e saluteri, al contrario di quelli del brodo pronto. Inoltre, il gusto del brodo fatto in casa è migliore di quello pronto, poiché quest'ultimo, essendo confezionato, perde il gusto che lo caratterizza inizialmente ossia appena finito di preparare. Gli ingredienti di cui è composto il brodo fatto in casa inoltre sono in maggior quantità rispetto a quelli del brodo confezionato. Osservando gli ingredienti si può notare come la carne sia, giustamente, l'elemento in maggior dose.

# BRODDO IN CASA = TOP