

# Agnello

---



## Descrizione

---

L'agnello è un animale erbivoro ed è il cucciolo della pecora. La sua carne è ricca di potassio, minerale fondamentale per la muscolatura. Contiene anche proteine di elevato valore biologico importanti per lo sviluppo della muscolatura. La carne di agnello risulta leggera e digeribile ma anche nutriente.

**Classificazione:**Ovini e Caprini

**Tipologia:**Rossa

## Consigli in cucina

---

Le modalità ideali di cottura dell'agnello sono sulla griglia, arrosto o bollito. Così risulta più leggero e non perde le vitamine e i sali minerali.

## Curiosità

---

L'agnello è un tipo di carne adatta in modo particolare per gli sportivi, perché contiene ferro e le vitamine del gruppo B.

## Proprietà nutrizionali

---

È una carne magra e poco calorica, infatti 100 grammi di carne cruda forniscono un apporto di 100 calorie circa e contengono 2,5 g di lipidi. Contiene proteine e grassi in modo molto proporzionato. Se si scelgono tagli più magri, come il coscio, si può abbassare l'apporto calorico.