

**BROCHETAS DE LOMO DE CERDO CON PIÑA Y CHAMPIÑÓN** 1 porción**INGREDIENTES**

- 1 ración individual de piña, cruda [245 g]
- 1 guarnición de champiñón, crudo [140 g]
- 1 porción individual de cerdo, lomo, crudo [125 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Ensartar los ingredientes, cortando todos del mismo tamaño, y cocinar a la plancha.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

| | POR 100 g | POR PORCIÓN [376 g] | % DDR |
|-------------------|-----------|---------------------|-------|
| ENERGÍA | 57 kcal | 214 kcal | 11 % |
| GRASA | 2 g | 9 g | 14 % |
| GRASAS SATURADAS | 1 g | 3 g | 16 % |
| COLESTEROL | 16 mg | 59 mg | 20 % |
| SODIO | 36 mg | 136 mg | 6 % |
| H. CARBONO | 3 g | 12 g | 4 % |
| AZÚCARES | 3 g | 12 g | — |
| FIBRA ALIMENTARIA | 1 g | 3 g | 12 % |
| PROTEÍNA | 5 g | 20 g | — |