

**TROZOS TRANSFORMADORES: ENSALADA DE CERDO CON PIMENTON**

ideal para la noche

 15 minutos 20 minutos 11**INGREDIENTES**

- 140 gramos de lomo de cerdo [en trozos adobado con especias o a tu preferencia ] o 1/4 de pimentón [en juliana] o 1 unidad mediana de tomate [cuadritos]
- 1/4 de cebolla blanca [en julianas] o 20 gramos de cebollín [cantidad al gusto]
- 3 tazas de lechuga [141 g] o 1 cucharadita de aceite de oliva [5 g] semillas de ajonjolí, sal y pimienta al gusto

**MÉTODO DE PREPARACIÓN**

- 1º picas el cerdo lo adobas o preparas con las especias a tu gusto lo pones a saltear le agrgas un poqueto de aceite de oliva cuando este dorado, le agregas el pimenton, la cebolla el cebollin, revuelves bien para que los vegetales este bien salteados y se cocinen, cuente esten le agregas el tomate y apaga ya debes tener la lechuga abierta para poner el salteado de cerdo, y le agregas la pimienta o haces burritos de lechuga

**INFORMACIÓN NUTRICIONAL**

	POR 100 g	POR 1 [180 g]	% DDR
ENERGÍA	61 kcal	109 kcal	5 %
GRASA	3 g	5 g	8 %
GRASAS SATURADAS	0 g	0 g	2 %
COLESTEROL	15 mg	26 mg	9 %
SODIO	24 mg	44 mg	2 %
H. CARBONO	3 g	6 g	2 %
AZÚCARES	1 g	2 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	2 g	9 %
PROTEÍNA	5 g	10 g	—