

SOLOMILLO DE CERDO AL HORNO CON VERDURAS CASERO

 1 porción

INGREDIENTES

- 1 unidad pequeña de cebolla blanca, cruda [80 g]
- 1 unidad mediana de zanahoria, cruda [90 g]
- 100 gramos de champiñón, crudo
- 120 gramos de cerdo, solomillo, crudo
- 100 gramos de berenjena, cruda
- 1 cucharada de café de pimienta, negra [3 g]
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva, virgen [9 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º cortar la verdura en rodajas y poner como cama, poner el solomillo encima, salpimentar, echar el aceite de oliva y medio vaso de agua. Cocinar hasta que la carne esté hecha.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [474 g]	% DDR
ENERGÍA	74 kcal	349 kcal	17 %
PROTEÍNA	7 g	31 g	62 %
H. CARBONO	3 g	16 g	6 %
AZÚCARES	3 g	14 g	15 %
GRASA	3 g	16 g	23 %
GRASAS SATURADAS	1 g	4 g	20 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	8 g	33 %
SODIO	45 mg	214 mg	9 %