

# SALTEADO DE CERDO CON VERDURAS

 25 minutos 2 porciones

## INGREDIENTES

- 1 unidad pequeña de pimiento verde, crudo (80 g)
- 1 unidad pequeña de cebolla (80 g)
- 1 taza de coliflor cruda (100 g)
- 1 unidad pequeña de zanahoria, cruda (45 g)
- 400 gramos de cerdo, solomillo, asado
- 2 cucharaditas de aceite de girasol (10 g)
- 2 cucharadas soperas de salsa de soja (26 g)

## MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Lavar y cortar todas las verduras. El solomillo se trocea en medallones y éstos en tiras. Deben quedar unos trozos no muy grandes, y de igual tamaño, para que al saltearlo se hagan por igual.
- 2º Lavar y cortar todas las verduras. El solomillo se trocea en medallones y éstos en tiras. Deben quedar unos trozos no muy grandes, y de igual tamaño, para que al saltearlo se hagan por igual.
- 3º Se pone el wok al fuego con las dos cucharadas de aceite de oliva o el aceite de sésamo (opcional). Se saltean las verduras a fuego fuerte.
- 4º Se incorpora la carne de cerdo al wok y se saltea el conjunto a fuego alto para que se haga la carne por fuera y por dentro. Se añaden los 40 ml de salsa de soja y mezclar hasta que este todo cocido.

## INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (327 g)	% DDR
ENERGÍA	121 kcal	395 kcal	20 %
GRASA	4 g	15 g	23 %
GRASAS SATURADAS	1 g	4 g	20 %
COLESTEROL	45 mg	146 mg	49 %
SODIO	272 mg	889 mg	37 %
H. CARBONO	2 g	6 g	2 %
AZÚCARES	1 g	3 g	-
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	2 g	9 %
PROTEÍNA	18 g	60 g	-