

LOMO ADOBADO CON CALABACÍN GFC



cinta de lomo de cerdo, agua, fécula de patata, proteína de leche, estabilizantes[E-407, E-410, E-452], sal, proteína de soja, aroma, antioxidantes [E-316, E- 331 iii], especias naturales, conservadores [E-250, E-262ii, E-270], dextrosa, colorantes naturales[E-120, E- 160-c],potenciador del sabor [E-621], antiespumante [E-900], acidulante[E-508], emulsionante[E-471], espesante[E-451], calabacín, aceite oliva, Alérgenos: lácteo y soja. Sin gluten.

🕒 10 minutos
🕒 25 minutos
🍴 1 Ración

INGREDIENTES

- 50 gramos de lomo adobado de cerdo
- 60 gramos de calabacín
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva [5 g]
- 1/2 gramos de sal común

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º En una sartén salteamos el calabacín. Una vez esté en la plancha añadimos el lomo con el aceite de oliva, mantenemos unos 10 segundos por cada lado y servimos junto con el calabacín salteado.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR RACIÓN (115 g)	% DDR
ENERGÍA	99 kcal	113 kcal	6 %
PROTEÍNA	10 g	11 g	22 %
H. CARBONO	1 g	2 g	1 %
AZÚCARES	0 g	0 g	0 %
GRASA	6 g	7 g	10 %
GRASAS SATURADAS	1 g	1 g	7 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	1 g	2 %
SODIO	464 mg	534 mg	22 %