



LOMO CINTA CON CALABACÍN GFC

Carne de cerdo, aceite de oliva, calabacín, sal.

10 minutos

25 minutos

1 Ración

INGREDIENTES

- 1 loncha de cerdo, lomo, crudo (45 g)
- 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 (111 g)	% DDR
ENERGÍA	112 kcal	124 kcal	6 %
PROTEÍNA	8 g	9 g	18 %
H. CARBONO	1 g	1 g	0 %
AZÚCARES	0 g	0 g	0 %
GRASA	8 g	9 g	13 %
GRASAS SATURADAS	2 g	2 g	11 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	1 g	2 %
SODIO	203 mg	224 mg	9 %