



## CHULETAS DE CERDO CON PIÑA

 30 minutos 2 horas y 40 minutos 4 porciones

## INGREDIENTES

- 4 piezas de chuleta de cerdo [360 g]
- 4 rebanadas de piña rebanada [336 g] o 336 gramos de piña picada
- 4 Cucharaditas de endulzante sin calorías [8 g]
- 50 gramos de vinagre de manzana
- 50 gramos de agua
- 1/2 cucharadita de sal [3 g]
- 1/4 cucharadita de pimienta negra en polvo [1 g]
- 2 cucharaditas de aceite de oliva [10 g]
- 200 gramos de ejotes o 200 gramos de espárragos crudos o 200 gramos de brócoli crudo

## MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Sigue los pasos en Cookidoo® en tu TMX®

## INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [240 g]	% DDR
ENERGÍA	79 kcal	189 kcal	9 %
GRASA	3 g	8 g	13 %
GRASAS SATURADAS	0 g	0 g	2 %
COLESTEROL	21 mg	50 mg	17 %
SODIO	147 mg	354 mg	15 %
H. CARBONO	6 g	14 g	5 %
AZÚCARES	3 g	8 g	–
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	3 g	11 %
PROTEÍNA	7 g	17 g	–