

SALTEADO DE LOMO DE CERDO Y VERDURAS

 1 porción

INGREDIENTES

- 1 cucharada sopera de salsa de soja [13 g]
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva, virgen [9 g]
- 1 guarnición de calabaza, crudo [160 g] + 1 morrón
- 1/2 unidad pequeña de cebolla blanca, cruda [40 g]
- 1 porción individual de cerdo, lomo, crudo [125 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Saltear el lomo en tiras y reservar.
- 2º Saltear las verduras en tiras dos minutos, y seguir salteando.
- 3º Añadir el lomo de cerdo y la salsa de soja, remover durante unos segundos y listo para comer.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [309 g]	% DDR
ENERGÍA	91 kcal	280 kcal	14 %
GRASA	6 g	18 g	28 %
GRASAS SATURADAS	2 g	5 g	24 %
COLESTEROL	23 mg	72 mg	24 %
SODIO	239 mg	738 mg	31 %
H. CARBONO	2 g	5 g	2 %
AZÚCARES	2 g	5 g	-
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	2 g	7 %
PROTEÍNA	8 g	23 g	-