

**LOMO DE CERDO AL LIMÓN** 15 minutos 20 minutos 1 porción**INGREDIENTES**

- Lomo de cerdo (150-200 gr)
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva, virgen (9 g)
- 1/3 de calabacín
- 1 zanahoria
- Zumo de medio limón

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Picamos las verduras y pochamos en una sartén.
- 2º Añadimos el lomo troceado en tacos y salteamos hasta que quede bien hecho. Añadimos sal y pimienta negra.
- 3º Una vez esté la carne bien hecha, añadimos el zumo de medio limón y agua hasta cubrir la mitad de la sartén.
- 4º Dejamos cocinando hasta que se reduzca el caldo en 3/4 y servimos.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

| | POR 100 g | POR PORCIÓN [471 g] | % DDR |
|-------------------|-----------|---------------------|-------|
| ENERGÍA | 79 kcal | 370 kcal | 19 % |
| PROTEÍNA | 7 g | 31 g | 63 % |
| H. CARBONO | 1 g | 6 g | 2 % |
| AZÚCARES | 1 g | 6 g | 7 % |
| GRASA | 5 g | 22 g | 32 % |
| GRASAS SATURADAS | 1 g | 6 g | 32 % |
| FIBRA ALIMENTARIA | 1 g | 4 g | 16 % |
| SODIO | 32 mg | 151 mg | 6 % |