

**LOMO DE CERDO C/ SALSA DE GRANADA**

15 minutos

20 minutos

1 porción

INGREDIENTES

- 3 filetes de lomo de cerdo
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva, virgen [5 g]
- Zumo de 1 granada
- 1 cucharada de miel
- 1/3 de cebolla
- 1 cucharada de vinagre

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Hacer el lomo vuelta y vuelta en una sartén antiadherente con un chorrito de aceite y salpimentarlo. Cuando estén hechos, reservamos.
- 2º Para la salsa: rehogamos la cebolla bien picada en una sartén durante 10 minutos a fuego media. Cuando esté dorada echamos el zumo de granada, la miel y el vinagre, y dejamos reducir hasta que quede una salsa más espesa

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [397 g]	% DDR
ENERGÍA	77 kcal	307 kcal	15 %
PROTEÍNA	5 g	20 g	39 %
H. CARBONO	6 g	26 g	10 %
AZÚCARES	6 g	26 g	28 %
GRASA	3 g	13 g	18 %
GRASAS SATURADAS	1 g	4 g	19 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	5 g	21 %
SODIO	19 mg	75 mg	3 %