



PRESA IBÉRICA CON PATATAS RYN

 25 minutos 1 porción

INGREDIENTES

- 1 unidad grande de cebolla [200 g]
- 200 gramos de patata, cruda
- 150 gramos de cerdo, solomillo, crudo
- 15 gramos de aceite de oliva virgen extra [1 cucharada y media]
- 5 dientes de ajo [20 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Pelamos, cortamos y horneamos las patatas hasta que estén hechas, 20 a 180 grados o en air fryer.
- 2º Mientras sofreír la cebolla y el ajo hasta que estén dorados
- 3º Agregar la pesa ibérica o el solomillo. Salpimentar al gusto y dorar por ambos lados
- 4º Servir todo junto en un plato
- 5º Servir todo junto en un plato

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [557 g]	% DDR
ENERGÍA	97 kcal	542 kcal	27 %
PROTEÍNA	7 g	39 g	77 %
H. CARBONO	8 g	44 g	17 %
AZÚCARES	0 g	2 g	2 %
GRASA	4 g	23 g	33 %
GRASAS SATURADAS	1 g	5 g	26 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	7 g	27 %
SODIO	21 mg	117 mg	5 %