

**SOLOMILLO DE CERDO CON SALSA DE CHAMPIÑONES** 1 porción**INGREDIENTES**

- 1 porción individual de solomillo de cerdo [125-150 g aprox]
- 1 ración de champiñones [100-150 g] aprox
- 1 unidad pequeña de cebolla [80 g]
- Un chorro de leche semidesnatada
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva [5 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Sellamos los medallones de solomillo y los retiramos
- 2º Pochamos la cebolla y los champiñones
- 3º Añadimos un chorro de leche
- 4º Cuando empiece a hervir añadimos los medallones
- 5º Cocinamos durante 5-10 min a fuego medio

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

| | POR 100 g | POR RACIÓN [330 g] | % DDR |
|-------------------|-----------|--------------------|-------|
| ENERGÍA | 81 kcal | 269 kcal | 13 % |
| PROTEÍNA | 9 g | 31 g | 62 % |
| H. CARBONO | 2 g | 7 g | 3 % |
| AZÚCARES | 2 g | 6 g | 7 % |
| GRASA | 4 g | 12 g | 17 % |
| GRASAS SATURADAS | 1 g | 4 g | 18 % |
| FIBRA ALIMENTARIA | 1 g | 3 g | 13 % |
| SODIO | 55 mg | 182 mg | 8 % |