

**SALTEADO DE VERDURAS CON CERDO** 1 porción**INGREDIENTES**

- 150 gramos de cerdo, lomo, crudo
- 1/2 unidad de pimiento rojo
- 2 cucharas de salsa de soja
- 2 cucharadas de vinagre de Arroz [opcional]
- Cacahuete [opcional]
- Sal
- Pimienta

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Cortamos el cerdo en tiras, salpimentamos y reservamos. Limpiamos bien la verdura y la cortamos en juliana. Añadimos un chorrito de aceite en una sartén wok. Cuando esté bien caliente, ponemos todas las verduras. Remover de vez en cuando para que no se quemen las verduras. Cuando se vea que están blandas, añadimos el cerdo previamente cortado en tiras (importante: que el fuego esté fuerte para que se selle bien la carne). Incluimos la salsa de soja, el vinagre de arroz y la sal. Mezclamos bien durante 1 minuto.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [261 g]	% DDR
ENERGÍA	134 kcal	350 kcal	18 %
GRASA	8 g	21 g	32 %
GRASAS SATURADAS	2 g	6 g	32 %
COLESTEROL	37 mg	97 mg	32 %
SODIO	757 mg	1973 mg	82 %
H. CARBONO	2 g	6 g	2 %
AZÚCARES	2 g	4 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	3 g	10 %
PROTEÍNA	13 g	33 g	—