

**SALTEADO DE LOMO DE CERDO Y VERDURAS.** 1 porción**INGREDIENTES**

- 2 rodajas de piña picada
- 1 cucharada sopera de salsa de soja [13 g]
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva, virgen [9 g]
- 1 guarnición de calabacín, crudo [160 g]
- 1/2 unidad pequeña de cebolla blanca, cruda [40 g]
- 2 porciones individuales de cerdo, lomo, crudo [250 g]
- 100 gramos de pimiento, color s/e, crudo
- 1 guarnición de champiñón, crudo [140 g]

**MÉTODO DE PREPARACIÓN**

- 1º Saltear el lomo en tiras y reservar.
- 2º Saltear las verduras en tiras dos minutos, añadir la piña y seguir salteando.
- 3º Añadir el lomo de cerdo y la salsa de soja, remover durante unos segundos y listo para comer.

**INFORMACIÓN NUTRICIONAL**

	POR 100 g	POR PORCIÓN [700 g]	% DDR
ENERGÍA	78 kcal	543 kcal	27 %
PROTEÍNA	7 g	49 g	99 %
H. CARBONO	2 g	16 g	6 %
AZÚCARES	2 g	15 g	17 %
GRASA	4 g	30 g	43 %
GRASAS SATURADAS	1 g	9 g	45 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	6 g	25 %
SODIO	134 mg	936 mg	39 %