



SOLOMILLO DE CERDO CON VERDURAS ASADAS

Verduras a elegir las que quieras

 1 porción

INGREDIENTES

- 1/2 unidad pequeña de cebolla blanca, cruda [40 g]
- 1 unidad mediana de zanahoria, cruda [90 g]
- 100 gramos de champiñón, crudo
- 170 gramos de cerdo, solomillo, crudo
- 1/2 unidad mediana de berenjena, cruda [180 g]
- 1 cucharada de café de pimienta, negra [3 g]
- 1 cucharada de café de aceite de oliva, virgen [2 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º cortar la verdura en rodajas y poner como cama, poner el solomillo encima, salpimentar, echar el aceite de oliva y medio vaso de agua. Cocinar hasta que la carne esté hecha.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [507 g]	% DDR
ENERGÍA	68 kcal	345 kcal	17 %
PROTEÍNA	8 g	41 g	83 %
H. CARBONO	3 g	14 g	6 %
AZÚCARES	2 g	12 g	14 %
GRASA	2 g	12 g	17 %
GRASAS SATURADAS	1 g	4 g	20 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	8 g	33 %
SODIO	47 mg	237 mg	10 %