

## LOMO ADOBADO CON CALABACÍN



cinta de lomo de cerdo, agua, fécula de patata, proteína de leche, estabilizantes[E-407, E-410, E-452], sal, proteína de soja, aroma, antioxidantes [E-316, E- 331 iii], especias naturales, conservadores [E-250, E- 262ii, E-270], dextrosa, colorantes naturales[E-120, E- 160-c],potenciador del sabor [E-621], antiespumante [E-900], acidulante[E-508], emulsionante[E-471], espesante[E-451], calabacín, aceite oliva, Alérgenos: lácteo y soja. Sin gluten.

 10 minutos 25 minutos 1 Ración

## INGREDIENTES

- 50 gramos de lomo adobado de cerdo
- 60 gramos de calabacín
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva [5 g]
- 1/2 gramos de sal común

## MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º En una sartén salteamos el calabacín. Una vez esté en la plancha añadimos el lomo con el aceite de oliva, mantenemos unos 10 segundos por cada lado y servimos junto con el calabacín salteado.

## INFORMACIÓN NUTRICIONAL

|                   | POR 100 g | POR RACIÓN (115 g) | % DDR |
|-------------------|-----------|--------------------|-------|
| ENERGÍA           | 99 kcal   | 113 kcal           | 6 %   |
| PROTEÍNA          | 10 g      | 11 g               | 22 %  |
| H. CARBONO        | 1 g       | 2 g                | 1 %   |
| AZÚCARES          | 0 g       | 0 g                | 0 %   |
| GRASA             | 6 g       | 7 g                | 10 %  |
| GRASAS SATURADAS  | 1 g       | 1 g                | 7 %   |
| FIBRA ALIMENTARIA | 1 g       | 1 g                | 2 %   |
| SODIO             | 464 mg    | 534 mg             | 22 %  |