



SALTEADO DE LOMO DE CERDO CON VERDURAS

 1 porción

INGREDIENTES

- 2 rodajas de piña picada
- 1 cucharada sopera de salsa de soja [13 g]
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva, virgen [5 g]
- 1 guarnición de calabacín, crudo [160 g]
- 1/2 unidad pequeña de cebolla blanca, cruda [40 g]
- 120 gramos de cerdo, lomo, crudo
- 1/4 de pimiento verde
- 2-3 champiñones

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 [500 g] | % DDR |
|-------------------|-----------|---------------------|-------|
| ENERGÍA | 68 kcal | 341 kcal | 17 % |
| PROTEÍNA | 6 g | 28 g | 56 % |
| H. CARBONO | 3 g | 17 g | 7 % |
| AZÚCARES | 3 g | 16 g | 18 % |
| GRASA | 3 g | 17 g | 24 % |
| GRASAS SATURADAS | 1 g | 5 g | 24 % |
| FIBRA ALIMENTARIA | 1 g | 6 g | 22 % |
| SODIO | 176 mg | 879 mg | 37 % |