



SALTEADO DE LOMO DE CERDO CON VERDURAS + PROTEÍNAS

 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]
- 170 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 [550 g]	% DDR
ENERGÍA	76 kcal	416 kcal	21 %
PROTEÍNA	7 g	37 g	74 %
H. CARBONO	3 g	17 g	7 %
AZÚCARES	3 g	16 g	18 %
GRASA	4 g	21 g	30 %
GRASAS SATURADAS	1 g	6 g	32 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	6 g	22 %
SODIO	166 mg	911 mg	38 %