Cristina Romero
Técnico Superior en Dietética

SOLOMILLO DE CERDO EN SALSA RÁPIDA CON ACOMPAÑAMIENTO DE ARROZ

15 minutos
25 minutos
1 porción

INGREDIENTES

- 1/2 solomillo de cerdo unos 200 gramos
- 1 cucharada sopera de tomate frito
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 cucharada de vinagre
- 1 cucharada pequeña de azúcar opcional
- 1 ración individual sopa de arroz blanco, hervido (83 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Para preparar la salsa: echamos el vinagre, el tomate, el orégano y el azúcar en una sartén y removemos a fuego medio durante 5-10 mins.
2º Mientras hacemos la salsa, salteamos el solomillo en tacos con una cucharada de aceite y añadimos sal y pimienta al gusto.
3º Una vez lista la salsa, añadimos los tacos de solomillo a ella y rehogamos brevemente, para que se impregnen los sabores.
4º Servir muy caliente

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (313 g)	% DDR
ENERGÍA	140 kcal	437 kcal	22 %
PROTEÍNA	14 g	44 g	88 %
H. CARBONO	9 g	28 g	11 %
AZÚCARES	2 g	5 g	6 %
GRASA	5 g	16 g	23 %
GRASAS SATURADAS	2 g	5 g	25 %
FIBRA ALIMENTARIA	0 g	1 g	3 %
SODIO	60 mg	189 mg	8 %