



LOMO DE CERDO A LA MANZANA [+ PROTE]

 1 porción

INGREDIENTES

- 2 vasos de zumo de manzana o manzana triturada
- 1 porción individual de cerdo, solomillo, crudo (125 g)
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva (9 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Poner en un cacerola el zumo de manzana y cuando esté hirviendo, añadir el solomillo y dejar cocinar hasta el punto deseado.
- 2º Retirar la carne y dejar reposar durante 5 minutos, mientras tanto reducir la salsa que quede a fuego fuerte.
- 3º Salpimentar antes de cocinar y servir.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (484 g)	% DDR
ENERGÍA	82 kcal	398 kcal	20 %
PROTEÍNA	5 g	27 g	53 %
H. CARBONO	8 g	39 g	15 %
AZÚCARES	8 g	39 g	43 %
GRASA	3 g	15 g	22 %
GRASAS SATURADAS	1 g	4 g	20 %
FIBRA ALIMENTARIA	0 g	0 g	0 %
SODIO	15 mg	73 mg	3 %