



SALTEADO DE VERDURAS CON CERDO (LOW FODMAPS)

1 porción

INGREDIENTES

- 150 gramos de cerdo, lomo, crudo
- 1/2 unidad de pimiento rojo
- 1/2 unidad de pimiento verde
- 2 cucharas de salsa de soja
- 2 cucharadas de vinagre de Arroz (opcional)
- Cacahuete (opcional)
- Sal
- Pimienta

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Cortamos el cerdo en tiras, salpimentamos y reservamos. Limpiamos bien la verdura y la cortamos en juliana. Añadimos un chorrito de aceite en una sartén wok. Cuando esté bien caliente, ponemos todas las verduras. Remover de vez en cuando para que no se quemen las verduras. Cuando se vea que están blandas, añadimos el cerdo previamente cortado en tiras (importante: que el fuego esté fuerte para que se selle bien la carne). Incluimos la salsa de soja, el vinagre de arroz y la sal. Mezclamos bien durante 1 minuto.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (296 g)	% DDR
ENERGÍA	121 kcal	358 kcal	18 %
PROTEÍNA	11 g	34 g	67 %
H. CARBONO	2 g	7 g	3 %
AZÚCARES	2 g	5 g	5 %
GRASA	7 g	21 g	30 %
GRASAS SATURADAS	2 g	6 g	32 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	3 g	13 %
SODIO	667 mg	1973 mg	82 %