



## SOLOMILLO DE CERDO CON VERDURAS ASADAS (+ PROTE)

Verduras a elegir las que quieras

 1 porción

### INGREDIENTES

- 1/2 unidad pequeña de cebolla blanca, cruda (40 g)
- 1 unidad mediana de zanahoria, cruda (90 g)
- 200 gramos de cerdo, solomillo, crudo
- 1/2 unidad mediana de berenjena, cruda (180 g)
- Pizca de pimienta molida
- 1 cucharada de café de aceite de oliva, virgen (2 g)

### MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º cortar la verdura en rodajas y poner como cama, poner el solomillo encima, salpimentar, echar el aceite de oliva y medio vaso de agua. Cocinar hasta que la carne esté hecha.

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (437 g)	% DDR
ENERGÍA	81 kcal	356 kcal	18 %
PROTEÍNA	10 g	44 g	88 %
H. CARBONO	3 g	13 g	5 %
AZÚCARES	3 g	12 g	13 %
GRASA	3 g	13 g	18 %
GRASAS SATURADAS	1 g	4 g	22 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	6 g	25 %
SODIO	38 mg	165 mg	7 %