



CINTA DE LOMO CON CALABACÍN (1,5P-2G)
Carne de cerdo, aceite de oliva, calabacín, sal.

 10 minutos
 25 minutos
 1 Ración

INGREDIENTES

- 4 lonchas de cerdo, lomo, crudo (180 g)
- 1 unidad mediana de calabacín (320 g)
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva (9 g)
- 1/2 gramos de sal común

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º En una sartén salteamos el calabacín. Una vez esté en la plancha añadimos el lomo con el aceite de oliva, mantenemos unos 10 segundos por cada lado y servimos junto con el calabacín salteado.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR RACIÓN (442 g)	% DDR
ENERGÍA	90 kcal	397 kcal	20 %
PROTEÍNA	8 g	37 g	74 %
H. CARBONO	1 g	5 g	2 %
AZÚCARES	0 g	0 g	0 %
GRASA	6 g	25 g	36 %
GRASAS SATURADAS	2 g	7 g	36 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	3 g	10 %
SODIO	71 mg	315 mg	13 %