



BROCHETA DE LOMO CON VERDURAS (+ PROTE)

 1.2 Raciones

INGREDIENTES

- 200 gramos de cerdo, lomo, crudo
- 1/2 guarnición de calabacín, crudo (80 g)
- 80 gramos de champiñón, crudo
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva, virgen (5 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Ensarta las brochetas con trozos del mismo tamaño tanto verdura como carne. También puedes saltear simplemente

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR RACIÓN (280 g)	% DDR
ENERGÍA	110 kcal	307 kcal	15 %
PROTEÍNA	11 g	32 g	64 %
H. CARBONO	1 g	2 g	1 %
AZÚCARES	0 g	1 g	1 %
GRASA	7 g	19 g	27 %
GRASAS SATURADAS	2 g	6 g	30 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	2 g	7 %
SODIO	57 mg	160 mg	7 %