



SOLOMILLO DE CERDO CON VERDURAS Y PATATAS ASADAS (1,5P-2,5HC-2G)

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]
- 180 gramos de cerdo, solomillo, crudo
- 1/2 unidad mediana de berenjena, cruda [180 g]
- Pizca de pimienta molida
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva, virgen [9 g]
- 300 gramos de patata, cruda

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º cortar la verdura en rodajas, y patatas (previamente cocidas durante 10 minutos), 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 (724 g)	% DDR
ENERGÍA	84 kcal	611 kcal	31 %
PROTEÍNA	6 g	47 g	93 %
H. CARBONO	8 g	59 g	23 %
AZÚCARES	2 g	12 g	13 %
GRASA	3 g	19 g	28 %
GRASAS SATURADAS	1 g	5 g	26 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	11 g	46 %
SODIO	28 mg	199 mg	8 %