



SOLOMILLO DE CERDO CON VERDURAS Y PATATAS ASADAS (2P-3,5HC-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)
- 400 gramos de patata, cruda
- 1 unidad pequeña de pimiento rojo, crudo (150 g)

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 (949 g)	% DDR
ENERGÍA	76 kcal	723 kcal	36 %
PROTEÍNA	5 g	50 g	101 %
H. CARBONO	8 g	80 g	31 %
AZÚCARES	2 g	17 g	19 %
GRASA	2 g	20 g	29 %
GRASAS SATURADAS	1 g	5 g	27 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	15 g	61 %
SODIO	23 mg	218 mg	9 %