



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

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]
- 150 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]
- 150 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 [544 g]	% DDR
ENERGÍA	85 kcal	463 kcal	23 %
PROTEÍNA	7 g	37 g	74 %
H. CARBONO	7 g	36 g	14 %
AZÚCARES	2 g	12 g	13 %
GRASA	3 g	18 g	25 %
GRASAS SATURADAS	1 g	4 g	22 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	9 g	35 %
SODIO	30 mg	161 mg	7 %