



LOMO DE CERDO A LA MANZANA (2,5P-1,5H-2G)

 1 porción

INGREDIENTES

- 2 vasos de zumo de manzana o manzana triturada
- 300 gramos de cerdo, solomillo, crudo
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva [9 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Poner en un cacerola el zumo de manzana y cuando esté hirviendo, añadir el solomillo y dejar cocinar hasta el punto deseado.
- 2º Retirar la carne y dejar reposar durante 5 minutos, mientras tanto reducir la salsa que quede a fuego fuerte.
- 3º Salpimentar antes de cocinar y servir.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (659 g)	% DDR
ENERGÍA	95 kcal	626 kcal	31 %
PROTEÍNA	10 g	63 g	127 %
H. CARBONO	6 g	39 g	15 %
AZÚCARES	6 g	39 g	43 %
GRASA	4 g	24 g	35 %
GRASAS SATURADAS	1 g	8 g	38 %
FIBRA ALIMENTARIA	0 g	0 g	0 %
SODIO	25 mg	166 mg	7 %