



SOLOMILLO DE CERDO CON VERDURAS ASADAS

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 de café de aceite de oliva, virgen [2 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º cortar la verdura en rodajas 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 [387 g]	% DDR
ENERGÍA	75 kcal	291 kcal	15 %
PROTEÍNA	9 g	34 g	67 %
H. CARBONO	3 g	13 g	5 %
AZÚCARES	3 g	12 g	13 %
GRASA	3 g	10 g	15 %
GRASAS SATURADAS	1 g	3 g	17 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	6 g	25 %
SODIO	36 mg	138 mg	6 %