



BROCHETAS DE LOMO DE CERDO CON PIÑA Y CHAMPIÑÓN (1,5P-0,5HC-1,5G)

 1 porción

INGREDIENTES

- 1 ración individual de piña, cruda (245 g)
- 1 guarnición de champiñón, crudo (140 g)
- 200 gramos de cerdo, lomo, crudo

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Ensartar los ingredientes, cortando todos del mismo tamaño, y cocinar a la plancha.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [451 g]	% DDR
ENERGÍA	90 kcal	405 kcal	20 %
PROTEÍNA	9 g	41 g	81 %
H. CARBONO	4 g	16 g	6 %
AZÚCARES	4 g	16 g	18 %
GRASA	4 g	19 g	27 %
GRASAS SATURADAS	1 g	7 g	34 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	4 g	16 %
SODIO	51 mg	231 mg	10 %