



BROCHETAS DE LOMO DE CERDO CON PIÑA Y CHAMPIÑÓN (1,5P-0,5HC-2G)

 1 porción

INGREDIENTES

- 1 ración individual de piña, cruda (245 g)
- 1 guarnición de champiñón, crudo (140 g)
- 200 gramos de cerdo, lomo, crudo
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva (5 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

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

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (456 g)	% DDR
ENERGÍA	98 kcal	449 kcal	22 %
PROTEÍNA	9 g	41 g	81 %
H. CARBONO	4 g	16 g	6 %
AZÚCARES	3 g	16 g	18 %
GRASA	5 g	24 g	34 %
GRASAS SATURADAS	2 g	8 g	38 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	4 g	16 %
SODIO	51 mg	231 mg	10 %