



SOLOMILLO DE CERDO CON PURÉ DE VERDURAS [1,5P-1,5HC-2G]

 15 minutos

 30 minutos

 1 porción

INGREDIENTES

- 2 unidades pequeñas de patata, cruda (220 g)
- 100 gramos de calabaza, cruda
- 75 gramos de calabacín, crudo
- 50 gramos de zanahoria, cruda
- 1.5 cucharadas soperas de aceite de oliva virgen extra (14 g)
- 150 gramos de cerdo, solomillo, crudo

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º 1. Pelar, lavar y trocear en piezas pequeñas la calabaza, el calabacín, las patatas y las zanahorias.
- 2º 2. Colocar en una olla con agua fría las verduras. Calentar a fuego medio hasta que hierva. Dejar hervir unos 25 min hasta que se ablanden.
- 3º 3. Mientras se cocinan las verduras, poner una sartén o plancha a calentar a fuego medio. Cuando esté caliente añadir 1 ½ cucharadita de aceite y cuando este caliente añadir el solomillo. Cocinar 3-5 minutos por cada lado, dependiendo del punto de cocción que guste, salpimentar a gusto y reservar en un plato.
- 4º 4. Sacar las verduras del fuego, escurrirlas y chafarlas en la misma olla, añadiendo 1 cucharadita de aceite. Remover la mezcla para que tome consistencia de puré. Aliñar con las especias que guste.
- 5º 5. Montar el plato, en el mismo plato del solomillo añadir el puré.
- 6º 6. Disfrutar.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [567 g]	% DDR
ENERGÍA	91 kcal	518 kcal	26 %
PROTEÍNA	7 g	38 g	77 %
H. CARBONO	7 g	38 g	14 %
AZÚCARES	2 g	10 g	11 %
GRASA	4 g	22 g	32 %
GRASAS SATURADAS	1 g	5 g	27 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	7 g	30 %
SODIO	25 mg	144 mg	6 %