



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

1. Pelar, lavar y trocear en piezas pequeñas la calabaza, el calabacín, las patatas y las zanahorias.
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.
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.
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.
5. Montar el plato, en el mismo plato del solomillo añadir el puré.
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 %