



SOLOMILLO DE CERDO AL ROMERO CON PATATAS (2P-2,5HC-2,5G)

 40 minutos

 1 porción

INGREDIENTES

- 1/2 cucharadita de romero (2 g)
- 1 cucharada de café de pimienta, negra (3 g)
- 2 cucharadas soperas de aceite de oliva, virgen (18 g)
- 1/2 unidad mediana de limón, crudo (93 g)
- 200 gramos de cerdo, solomillo, crudo
- 400 gramos de patata, cruda

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Aliñar el solomillo con sal y pimienta al gusto.
- 2º Precalentar sartén a fuego alto. Agregar aceite y calentar a punto de humo
- 3º Sellar el solomillo por cada lado 5' o hasta dorar. Agregar el romero.
- 4º Bajar el fuego, tapar y cocinar por 3' más
- 5º Sacar el solomillo y dejar reposar tapado 1 o 2'.
- 6º Servir con unas gotas de limón.
- 7º Acompañarlo con patatas cocidas.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (680 g)	% DDR
ENERGÍA	109 kcal	739 kcal	37 %
PROTEÍNA	8 g	52 g	103 %
H. CARBONO	9 g	64 g	24 %
AZÚCARES	0 g	1 g	1 %
GRASA	4 g	30 g	42 %
GRASAS SATURADAS	1 g	7 g	34 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	9 g	35 %
SODIO	25 mg	172 mg	7 %