



**CINTA DE LOMO CON CALABACÍN (2P-2,5G)**  
Carne de cerdo, aceite de oliva, calabacín, sal.

 10 minutos  
 25 minutos  
 1 Ración

## INGREDIENTES

- 5 lonchas de cerdo, lomo, crudo (225 g)
- 1 unidad mediana de calabacín (320 g)
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva (9 g)
- 1/2 gramos de sal común

## MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º En una sartén salteamos el calabacín. Una vez esté en la plancha añadimos el lomo con el aceite de oliva, mantenemos unos 10 segundos por cada lado y servimos junto con el calabacín salteado.

## INFORMACIÓN NUTRICIONAL

|                   | POR 100 g | POR RACIÓN (487 g) | % DDR |
|-------------------|-----------|--------------------|-------|
| ENERGÍA           | 96 kcal   | 466 kcal           | 23 %  |
| PROTEÍNA          | 9 g       | 45 g               | 90 %  |
| H. CARBONO        | 1 g       | 5 g                | 2 %   |
| AZÚCARES          | 0 g       | 0 g                | 0 %   |
| GRASA             | 6 g       | 29 g               | 42 %  |
| GRASAS SATURADAS  | 2 g       | 9 g                | 43 %  |
| FIBRA ALIMENTARIA | 1 g       | 3 g                | 10 %  |
| SODIO             | 71 mg     | 344 mg             | 14 %  |