



## SOLOMILLO CERDO CON ESPÁRRAGOS, BRÓCOLI Y SALSA DE SOJA.

 2 porciones

### INGREDIENTES

- 1 diente de ajo, crudo [4 g]
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva, virgen [5 g]
- 30 gramos de salsa de soja
- 150 gramos de brócoli hervido
- 150 gramos de espárrago, verde
- 300 gramos de cerdo, solomillo, crudo

### MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Trocear las verduras.
- 2º Poner a calentar una sartén con un chorrito de aceite de oliva y añadir el diente de ajo laminado junto con las verduras que has cortado previamente.
- 3º Cocinar a fuego bajo durante 6 ó 7 minutos o hasta que las verduras estén tiernas. Salar al gusto. Reservar.
- 4º Cocinar el solomillo a la plancha vuelta y vuelta en una sartén.
- 5º En un bol pequeño mezclar dos cucharadas de salsa de soja con dos cucharadas de aceite.
- 6º Servir el solomillo con las verduras salteadas y regar con la mezcla de aceite y soja. Espolvorear pimienta al gusto.

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [319 g]	% DDR
ENERGÍA	82 kcal	261 kcal	13 %
PROTEÍNA	11 g	36 g	72 %
H. CARBONO	1 g	4 g	2 %
AZÚCARES	1 g	2 g	2 %
GRASA	3 g	11 g	15 %
GRASAS SATURADAS	1 g	4 g	18 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	3 g	11 %
SODIO	296 mg	946 mg	39 %