



BROCHETA DE LOMO Y VERDURAS

 1 porción

INGREDIENTES

- 1 porción individual de cerdo, lomo, crudo (125 g)
- 1/2 guarnición de calabacín, crudo (80 g)
- 80 gramos de champiñón, crudo
- 1 cucharada de café de aceite de oliva, virgen (2 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Ensarta las brochetas con trozos del mismo tamaño tanto verdura como carne. También puedes saltear simplemente

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR RACIÓN (280 g)	% DDR
ENERGÍA	89 kcal	250 kcal	13 %
PROTEÍNA	10 g	27 g	55 %
H. CARBONO	1 g	2 g	1 %
AZÚCARES	1 g	2 g	2 %
GRASA	5 g	14 g	20 %
GRASAS SATURADAS	2 g	5 g	23 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	2 g	9 %
SODIO	56 mg	157 mg	7 %