



SALTEADO DE LOMO DE CERDO CON VERDURAS

 1 porción

INGREDIENTES

- 2 rodajas de piña picada
- 1 cucharada sopera de salsa de soja [13 g]
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva, virgen [5 g]
- 1 guarnición de calabacín, crudo [160 g]
- 1/2 unidad pequeña de cebolla blanca, cruda [40 g]
- 120 gramos de cerdo, lomo, crudo
- 1/4 de pimiento verde
- 2-3 champiñones

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Saltear el lomo en tiras y reservar.
- 2º Saltear las verduras en tiras dos minutos, añadir la piña y seguir salteando.
- 3º Añadir el lomo de cerdo y la salsa de soja, remover durante unos segundos y listo para comer.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [500 g]	% DDR
ENERGÍA	68 kcal	341 kcal	17 %
PROTEÍNA	6 g	28 g	56 %
H. CARBONO	3 g	17 g	7 %
AZÚCARES	3 g	16 g	18 %
GRASA	3 g	17 g	24 %
GRASAS SATURADAS	1 g	5 g	24 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	6 g	22 %
SODIO	176 mg	879 mg	37 %