



## SOLOMILLO DE CERDO CON VERDURAS ASADAS

Verduras a elegir las que quieras

 1 porción

### INGREDIENTES

- 1/2 unidad pequeña de cebolla blanca, cruda (40 g)
- 1 unidad mediana de zanahoria, cruda (90 g)
- 100 gramos de champiñón, crudo
- 120 gramos de cerdo, solomillo, crudo
- 1/2 unidad mediana de berenjena, cruda (180 g)
- Pizca de pimienta molida
- 1 cucharada de café de aceite de oliva, virgen (2 g)

### MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º cortar la verdura en rodajas y poner como cama, poner el solomillo encima, salpimentar, echar el aceite de oliva y medio vaso de agua. Cocinar hasta que la carne esté hecha.

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (457 g)	% DDR
ENERGÍA	61 kcal	280 kcal	14 %
PROTEÍNA	7 g	31 g	62 %
H. CARBONO	3 g	14 g	6 %
AZÚCARES	3 g	12 g	14 %
GRASA	2 g	9 g	13 %
GRASAS SATURADAS	1 g	3 g	15 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	8 g	33 %
SODIO	46 mg	211 mg	9 %