



LOMO DE CERDO AL LIMÓN

 15 minutos

 20 minutos

 1 porción

INGREDIENTES

- 1 porción individual de cerdo, lomo, crudo (125 g)
- 1 cucharada de café de aceite de oliva, virgen (2 g)
- 1/2 unidad mediana de calabacín, crudo (160 g)
- 1 zanahoria
- Zumo de medio limón

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Picamos las verduras y pochamos en una sartén.
- 2º Añadimos el lomo troceado en tacos y salteamos hasta que quede bien hecho. Añadimos sal y pimienta negra.
- 3º Una vez esté la carne bien hecha, añadimos el zumo de medio limón y agua hasta cubrir la mitad de la sartén.
- 4º Dejamos cocinando hasta que se reduzca el caldo en 3/4 y servimos.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (439 g)	% DDR
ENERGÍA	66 kcal	289 kcal	14 %
PROTEÍNA	6 g	26 g	52 %
H. CARBONO	2 g	9 g	3 %
AZÚCARES	2 g	9 g	10 %
GRASA	3 g	14 g	20 %
GRASAS SATURADAS	1 g	4 g	22 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	5 g	22 %
SODIO	32 mg	140 mg	6 %