



SOLOMILLO DE CERDO A LA PLANCHA

 1 porción

INGREDIENTES

- 1 porción individual de cerdo, solomillo, crudo (125 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Hacemos el solomillo cuando el aceite de la sartén se encuentre caliente. Añadimos a la carne especias como ajito, perejil, pimienta.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (125 g)	% DDR
ENERGÍA	130 kcal	162 kcal	8 %
PROTEÍNA	21 g	26 g	53 %
H. CARBONO	0 g	0 g	0 %
AZÚCARES	0 g	0 g	0 %
GRASA	5 g	6 g	9 %
GRASAS SATURADAS	2 g	3 g	13 %
FIBRA ALIMENTARIA	0 g	0 g	0 %
SODIO	53 mg	66 mg	3 %