



SALTEADO DE VERDURAS CON CERDO

1 ración

INGREDIENTES

- 1 porción individual de cerdo, lomo, crudo (125 g)
- 1/2 unidad de pimiento rojo,
- 1/2 unidad de pimiento verde
- 1/2 unidad de cebolla
- 2 dientes de ajo
- 1/2 unidad de calabacín
- 2 unidades de champiñón
- 2 cucharas de salsa de soja
- 1 cucharada de miel
- 2 cucharadas de vinagre de Arroz [opcional]
- Cacahuete [opcional] o Anacardo [opcional]
- Sal
- Pimienta

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Cortamos el cerdo en tiras, salpimentamos y reservamos. Limpiamos bien la verdura y la cortamos en juliana. Añadimos un chorrito de aceite en una sartén wok. Cuando esté bien caliente, ponemos todas las verduras. Remover de vez en cuando para que no se quemen las verduras. Cuando se vea que están blandas, añadimos el cerdo previamente cortado en tiras [importante: que el fuego esté fuerte para que se selle bien la carne]. Incluimos la salsa de soja, el vinagre de arroz y la miel. Mezclamos bien durante 1 minuto.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR RACIÓN (480 g)	% DDR
ENERGÍA	86 kcal	414 kcal	21 %
PROTEÍNA	7 g	33 g	66 %
H. CARBONO	5 g	23 g	9 %
AZÚCARES	4 g	17 g	19 %
GRASA	4 g	20 g	28 %
GRASAS SATURADAS	1 g	6 g	29 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	5 g	21 %
SODIO	416 mg	1997 mg	83 %