

**TERNERA O CERDO EN SALSA DE PIMIENTOS DE PIQUILLO** 1 porción**INGREDIENTES**

- 1 cucharada de café de aceite de oliva, virgen (2 g)
- 20 gramos de nata, líquida, para cocinar, 18% de grasa
- 120 gramos de ternera o solomillo de cerdo
- 1 chorrito de leche desnatada
- 1/2 Bote de pimientos del piquillo
- 1/2 unidad pequeña de cebolla cruda
- 1 pizca de sal común
- 1 cucharada sopera de perejil, fresco (3 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Se hacen los lomos de cerdo a la plancha o al horno. Pelar y cortar todos los ingredientes. Se pone en una sartén con aceite de oliva la cebolla y se pochan. Cuando esté rehogada, se le añaden los pimientos de piquillos cortados. Se añade la nata y la leche desnatada y cuando hierva salpimentamos al gusto. Después batimos la salsa y servimos junto con el lomo de cerdo.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [421 g]	% DDR
ENERGÍA	73 kcal	306 kcal	15 %
PROTEÍNA	7 g	31 g	62 %
H. CARBONO	5 g	19 g	7 %
AZÚCARES	5 g	19 g	21 %
GRASA	3 g	11 g	16 %
GRASAS SATURADAS	1 g	5 g	25 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	4 g	16 %
SODIO	126 mg	528 mg	22 %