



CARNE DE CERDO A LA NARANJA

 1 ración

INGREDIENTES

- 1 porción individual de cerdo, solomillo, crudo (125 g)
- 1/4 copa de vino blanco, 11° (20 g)
- Jugo de media naranja
- 100 gramos de caldo de pollo
- Chorrito de vinagre de manzana
- 1 naranja
- 1 cucharada de café de aceite de oliva, virgen (2 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Dora los cubos de carne de cerdo en una olla con el aceite, después agrega el vino blanco, el jugo de naranja, el vinagre y el caldo. Cuece a fuego muy bajo durante dos horas con tapa. Pasando ese tiempo, añade las supremas de naranja, salpimienta.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR RACIÓN (546 g)	% DDR
ENERGÍA	60 kcal	327 kcal	16 %
PROTEÍNA	5 g	29 g	58 %
H. CARBONO	4 g	24 g	9 %
AZÚCARES	4 g	24 g	26 %
GRASA	2 g	9 g	12 %
GRASAS SATURADAS	1 g	3 g	14 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	4 g	15 %
SODIO	14 mg	79 mg	3 %