

**LOMO DE CERDO A LA MANZANA** 1 porción**INGREDIENTES**

- 2 vasos de zumo de manzana, envasado: Pasteurizado (350 g)
- 1 porción individual de cerdo, solomillo, crudo (125 g)

**MÉTODO DE PREPARACIÓN**

- 1º Poner en un cacerola el zumo de manzana y cuando esté hirviendo, añadir el solomillo y dejar cocinar hasta el punto deseado.
- 2º Retirar la carne y dejar reposar durante 5 minutos, mientras tanto reducir la salsa que quede a fuego fuerte.
- 3º Salpimentar antes de cocinar y servir.

**INFORMACIÓN NUTRICIONAL**

	POR 100 g	POR PORCIÓN (475 g)	% DDR
ENERGÍA	67 kcal	318 kcal	16 %
PROTEÍNA	6 g	27 g	53 %
H. CARBONO	8 g	39 g	15 %
AZÚCARES	8 g	39 g	43 %
GRASA	1 g	6 g	9 %
GRASAS SATURADAS	1 g	3 g	13 %
FIBRA ALIMENTARIA	0 g	0 g	0 %
SODIO	15 mg	73 mg	3 %