



LOMO DE CERDO A LA PLANCHA

 5 minutos

 5 minutos

 1 porción

INGREDIENTES

- Filete de cerdo, lomo, crudo (125 g)
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva, virgen (5 g)
- 1/2 gramos de sal común

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Calienta el aceite de oliva en una sartén.
- 2º Echa el filete de lomo de cerdo y espera a que se dore por una cara.
- 3º Da la vuelta al filete y hazlo por la otra cara.
- 4º Añade la sal al gusto.
- 5º Disfruta, compañero.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (131 g)	% DDR
ENERGÍA	180 kcal	235 kcal	12 %
PROTEÍNA	17 g	23 g	45 %
H. CARBONO	0 g	0 g	0 %
AZÚCARES	0 g	0 g	0 %
GRASA	12 g	16 g	23 %
GRASAS SATURADAS	4 g	5 g	24 %
FIBRA ALIMENTARIA	0 g	0 g	0 %
SODIO	209 mg	273 mg	11 %