Sonia Ruiz

SOLOMILLOS / LOMOS DE CERDO AL ROMERO

40 minutos
1 porción

INGREDIENTES

- 1/2 cucharadita de romero (2 g)
- 1 cucharada de café de pimienta, negra (3 g)
- 1 cucharada de café de aceite de oliva, virgen (2 g)
- 1/2 unidad mediana de limón, crudo (93 g)
- 1 porción individual de cerdo, solomillo, crudo (125 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Aliñar chuleta con sal y pimienta al gusto.
2º Precalentar sartén a fuego alto. Agregar aceite y calentar a punto de humo
3º Sellar la chuleta por cada lado 5' o hasta dorar. Agregar el romero.
4º Bajar el fuego, tapar y cocinar por 3' más
5º Sacar la chuleta y dejar reposar tapada 1 o 2'.
6º Servir con unas gotas de limón.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (189 g)	% DDR
ENERGÍA	110 kcal	208 kcal	10 %
PROTEÍNA	14 g	27 g	54 %
H. CARBONO	2 g	3 g	1 %
AZÚCARES	0 g	1 g	1 %
GRASA	5 g	9 g	13 %
GRASAS SATURADAS	2 g	3 g	14 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	2 g	8 %
SODIO	38 mg	72 mg	3 %