



## 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 Precalear 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 %