

**LOMO DE CERDO AL LIMÓN** 15 minutos 20 minutos 1 porción**INGREDIENTES**

- Lomo de cerdo (150-200 gr)
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva, virgen (9 g)
- 1/3 de calabacín
- 1 zanahoria
- Zumo de medio limón

**MÉTODO DE PREPARACIÓN**

- 1º Picamos las verduras y pochamos en una sartén.
- 2º Añadimos el lomo troceado en tacos y salteamos hasta que quede bien hecho. Añadimos sal y pimienta negra.
- 3º Una vez esté la carne bien hecha, añadimos el zumo de medio limón y agua hasta cubrir la mitad de la sartén.
- 4º Dejamos cocinando hasta que se reduzca el caldo en 3/4 y servimos.

**INFORMACIÓN NUTRICIONAL**

	POR 100 g	POR PORCIÓN [471 g]	% DDR
ENERGÍA	79 kcal	370 kcal	19 %
PROTEÍNA	7 g	31 g	63 %
H. CARBONO	1 g	6 g	2 %
AZÚCARES	1 g	6 g	7 %
GRASA	5 g	22 g	32 %
GRASAS SATURADAS	1 g	6 g	32 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	4 g	16 %
SODIO	32 mg	151 mg	6 %