Iñigo Murias Martin

SOLOMILLO MACERADO EN SIDRA

15 minutos
20 minutos
1 porción

INGREDIENTES

- Solomillo cerdo (150 - 200 gr)
- Sidra
- 1 unidad pequeña de manzana, con piel, cruda (150 g)
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva, virgen (9 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Troceamos el solomillo y la manzana en tacos y la cubrimos con sidra. Dejamos macerando durante 2 horas aprox. Opcional: añadimos una rama de romero o laurel.
2º Una vez macerado, salteamos la carne y la manzana en una sartén hasta que quede bien dorado.
3º Servir

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (380 g)	% DDR
ENERGÍA	90 kcal	343 kcal	17 %
PROTEÍNA	8 g	29 g	58 %
H. CARBONO	5 g	18 g	7 %
AZÚCARES	5 g	18 g	20 %
GRASA	4 g	15 g	22 %
GRASAS SATURADAS	1 g	4 g	20 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	2 g	8 %
SODIO	22 mg	82 mg	3 %