



ESCALOPES DE PORC AMB CARABASSETA I CARLOTA

INGREDIENTS PER A 4 COMENSALS

- 600 g de escalope de porc
- 300 g de carlota
- 400 g de carabasseta
- 250 g de vi blanc
- 40 g de oli d'oliva
- sal
- pebre

LA PREPARACIÓ

- Llava les carlotes, pela-les i talla-les en tires fines igual que les carabassetes. Calfa l'oli i salta les escalopes. Salpeabra-les. Agrega-hi les verdures i deixa que es cuinen, a foc lent, durant 5 minuts. Rectifica-les de condiments, si cal, i rega-les amb el vi. Agita-ho bé perquè es barregi tot i deixa-ho que es reduïska una miqueta. Servix-ho calent.



INFORMACIÓ NUTRICIONAL

Hidrats de carboni 6.3 g	Grases 19.5 g
Kcal 386	Proteïnes 35.5 g