

## Acelga y patata con solomillo de cerdo a la mostaza

↓ **DESCÁRGATE LA RECETA**



### INGREDIENTES (4 personas)

- 900g de acelgas
- 1kg de patata (4 patatas)
- 400g de solomillo de cerdo
- 4 cucharaditas de mostaza antigua
- 4 cucharadas de aceite de oliva

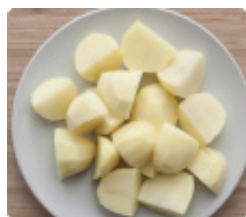


### Tienes que tener en casa:

aceite de oliva, sal y pimienta.

### Información nutricional por ración

Energía	443,3 Kcal
Hidratos de Carbono	37,7 g
de los cuales azúcares	3,55 g
Proteínas	31,5 g
Grasas	18,4 g
de las cuales saturadas	3,8 g
de las cuales monoinsaturadas	10,5 g
de las cuales poliinsaturadas	2,1 g
Fibra dietética	5,9 g



### Elaboración

- Lavar, pelar y cortar las patatas a trozos grandes. Poner a cocer en una cazuela con abundante agua.
- Pasados unos 10 minutos, tirar las acelgas. Cocer todo junto unos 3 minutos, escurrir y reservar.
- Untar los medallones de solomillo de cerdo con una cucharada de aceite de oliva y, en una sartén bien caliente, hacerlos a la plancha con sal y pimienta al gusto.
- Retirar y, sin bajar el fuego, echar en la misma sartén la verdura escurrida. Saltearla añadiendo tres cucharadas de aceite de oliva y chafando la patata.
- Cuando esté un poco dorada añadir 4 cucharaditas de mostaza antigua, mezclar y sacar del fuego.
- Servir los medallones de carne con la verdura de guarnición.



### Características nutricionales:

Es una comida más bien ligera, que destaca por su contenido en ácido fólico y provitamina A (carotenos) de las acelgas y de potasio, tanto de las acelgas como de la patata.



### Nuestro consejo:

Además del su interesante contenido nutricional, la mostaza le da al plato un ligero sabor picante, que contrasta con el sabor, muy suave, de las acelgas y la patata. Un buen contraste de sabores y un completo plato único ideal para toda la familia. Para los más pequeños de la casa, también podemos optar por cambiar la mostaza por un condimento más ligero.

