¿QUÉ SE ESTÁ COCINANDO EN EL MERCADO?

Lomo de Cerdo en Costra de Chipotle

Porciones: 6

Ingredientes

1 cucharadita de cebolla en polvo
1 cucharadita de ajo en polvo
3 cucharadas de chile chipotle en polvo
1 1/2 cucharaditas de sal
4 cucharadas de azúcar morena
2 lomos de cerdo (3.4 libras)

Preparación

1. Precaliente la parrilla a fuego medio-alto.

2. En una bolsa grande de plástico que pueda sellar, combine la cebolla y el ajo en polvo, el polvo de chile chipotle, la sal y el azúcar morena. Coloque los lomos en una bolsa y agite para que la carne se recubra uniformemente.

3. Refrigere de 10 a 15 minutos.

4. Ligeramente cubra de aceite la rejilla de la parrilla y coloque la carne en la parrilla.

5. Cocine durante 20 minutos, dando vuelta a la carne cada 5 minutos.

6. Retire de la parrilla, deje reposar de 5 a 10 minutos antes de rebanarla.

DATOS NUTRICIONALES POR PORCIONE

Nutrientes Principales	Cantidad Por Porción	% Valores Diarios
Total Calorías	170	
Grasa Total	4g	6%
Grasa Saturada	1.5g	8%
Grasa Trans	0g	0%
Colesterol	75g	25%
Sodio	640mg	27%
Carbohidrato	10g	3%
Fibra Dietética	0g	0%
Azúcares	9g	
Proteína	24g	

MIPLATO

- [ ] Granos
- [x] Fruitas
- [ ] Vegetales
- [x] Proteína
- [ ] Lácteos

K·STATE Research and Extension

This material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP) through a contract awarded by the Kansas Department for Children and Families. USDA is an equal opportunity employer and provider. SNAP provides nutrition assistance to people with low income. It can help you buy nutritious foods for a better diet. To find out more call 1-800-221-5689.