

# LOMO ADOBADO

Porciones: 4    Alimento origen animal: 3 porciones    Verduras: 0.5 porciones

## Lista de INGREDIENTES

Lomo de cerdo	160 gramos
Chile guajillo	2 piezas
Chile mulato	2 piezas
Dientes de ajo sin cáscara	2 piezas
Orégano seco	2 cucharaditas
Azúcar mascabada	2 cucharaditas
Canela en rama	½ pieza
Pimienta negra entera	4 piezas
Vinagre de manzana	60 ml
Agua	60 ml
Sal de mesa	¼ cucharadita

## Modo de PREPARACIÓN

- 1.- Poner a remojar en agua caliente los chiles durante 1 hora.
- 2.- Escurrir, desvenar y quitar las semillas.
- 3.- Precalentar el horno a 180°.
- 4.- Amarrar el lomo con hilo cáñamo y untar la sal en la superficie.
- 5.- Licuar los chiles, óregano, azúcar mascabado, canela, pimienta, vinagre y agua.
- 6.- Agregar la molienda al lomo y marinar por 1 hora.
- 7.- Meter al horno y hornear por 45 minutos tapando el molde con papel aluminio.
- 8.- Sacar del horno y rebanar.



## Acompañamiento SUGERIDO

Puede servir con tortilla, sopa de arroz o spaghetti cocido a un lado.

## INFORMACIÓN NUTRICIONAL

### VERSIÓN ORIGINAL

Calorías (kcal)	Proteína (g)	Lípidos (g)	Hidratos de carbono (g)	Fibra (g)	Líquidos (ml)	Sodio (mg)	Fósforo (mg)	Potasio (mg)
155.8	20.2	3.1	11.1	2.9	99.6	3	251.3	484.4

