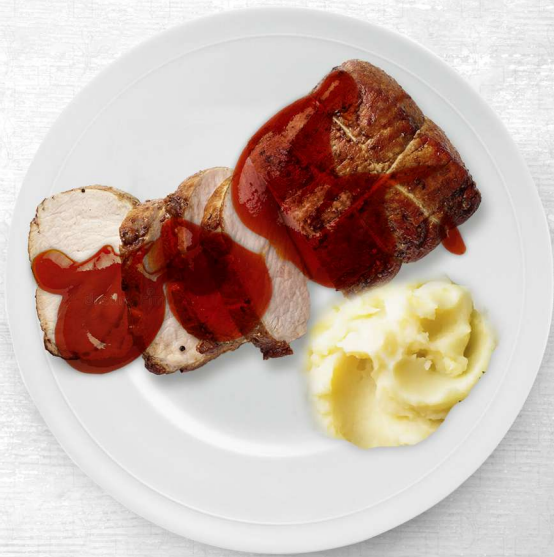


LOMO DE CERDO EN SALSA DE JAMAICA

Lista de INGREDIENTES

Para cuatro porciones

Lomo de cerdo en medallones	500 gramos
Flor de jamaica	1 taza
Cebolla blanca	¼ pieza
Diente de ajo	1 pieza
Agua natural	250 ml
Vinagre de manzana	3 cucharadas
Chile morita	1 pieza
Sal	1 pizca
Pimienta	1 pizca
Aceite vegetal	4 cucharaditas



Acompañamiento SUGERIDO

Ensalada de hojas verdes o puré de papa o camote.

Modo de PREPARACIÓN

- 1.- Ponga a hervir el agua y agregue las flores de jamaica para extraer un concentrado de la flor (deje hervir durante 10 minutos).
- 2.- Una vez obtenido el concentrado de jamaica, cuéle y reserve el concentrado y las flores.
- 3.- Hidrate el chile morita sin semillas sumergiéndolo en agua hirviendo hasta que esté blando.
- 4.- En una olla, dore con una cucharadita de aceite la cebolla en cuadritos, el ajo finamente picado y las flores de jamaica que se retiraron previamente por 15-20 minutos.
- 5.- Licúe este sofrito de flor de jamaica, cebolla y ajo con una pizca de sal, una pizca de pimienta, el vinagre de manzana y el chile morita hasta que quede una textura fina.
- 6.- Cuele y lleve a una olla por 30-40 minutos o hasta que se evapore suficiente agua y quede una textura como mermelada y tenemos la salsa lista.
- 7.- Dore en un sartén caliente los medallones del lomo de cerdo con aceite vegetal, una vez cocidos bañe con la salsa de jamaica y disfrute.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR PORCIÓN

Energía (kcal)	Proteína (g)	Grasas (g)	Hidratos de carbono (g)	Potasio (mg)	Fósforo (mg)	Sodio (mg)
232.5	25.06	12.9	2.85	71.8	286	103.1

