

Recetario MSC

LOMO DE CERDO ADOBADO

Lista de INGREDIENTES

Lomo de cerdo	1 kg
Chiles anchos	6 pzas
Chiles pasilla	4 pzas
Dientes de ajo	5 pzas
Cebolla	3 pzas
Clavos de olor	1/4 pza
Vinagre blanco	1/4 de taza
Pimienta al gusto	1 cda
Jugo de naranja natural	1 manojo



Modo de PREPARACIÓN

- 1.- Lavar el lomo de cerdo y con un cuchillo hacer cortes "tipo rejilla" en la superficie.
- 2.- Hidratar los chiles secos en agua tibia. Desvenar los chiles.
- 3.- Asar los ajos y la cebolla. Moler todos los ingredientes en la licuadora hasta lograr una mezcla homogénea.
- 4.- Untar el lomo de cerdo con la mezcla y tapar con papel aluminio.
- 5.- Hornear a 160°C por al menos una hora.

Tips NUTRICIONALES

Complemente con alguna porción de cereal (pasta o pan).

Corte las partes grasas de la carne antes de marinar y hornear.

Evite alimentos ricos en potasio.

Evite alimentos procesados en sus preparaciones.

Sazone con hierbas aromáticas en lugar de sazónadores.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Proteína (g)	Energía (kcal)	Potasio (mg)	Fósforo (mg)	Sodio (mg)
ALTO	MODERADO	BAJO	MODERADO	BAJO

