

## LOMO EN SALSA DE CHIPOTLE

 1 porción

### INGREDIENTES

- 1/2 taza de cebolla blanca rebanada [58 g]
- 1/2 pieza de ajo [15 g]
- 1 taza de agua [240 g]
- 2 piezas de chile chipotle [10 g]
- 1 taza de leche evaporada semidescremada [260 g]
- 1 cucharada de queso crema [13 g]
- 1 cucharada de consomé de pollo en polvo [12 g]
- 1.5 cucharaditas de mantequilla [6 g]
- 7 porciones de lomo de cerdo [280 g] cortado en medallones

### MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Para la salsa: Fríe 1.-Calienta la mantequilla y fríe la cebolla con el ajo; reserva. Licúa 2.-Licúa la Leche Evaporada CARNATION® CLAVEL® con la cebolla y el ajo; agrega el agua, los chiles chipotles, el queso crema y el consomé de pollo en polvo. Cuela y cocina a fuego bajo por 10 minutos o hasta que espese ligeramente, moviendo constantemente para evitar que se pegue. Sirve caliente.
- 2º Cortamos el lomo en medallones de alrededor de 1cm de grosor y los salpimentamos por cada una de sus caras. A continuación, en una sartén ponemos un chorrito de aceite y lo calentamos a fuego fuerte. Cuando esté caliente, añadimos los medallones de lomo y dejamos que se cocinen durante unos 5 minutos por ambas caras. Cuando estén dorados, los retiramos de la sartén y los reservamos.
- 3º Servir el lomo bañándolo con salsa de chipotle

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [892 g]	% DDR
ENERGÍA	82 kcal	728 kcal	36 %
GRASA	4 g	32 g	49 %
GRASAS SATURADAS	1 g	6 g	31 %
COLESTEROL	27 mg	244 mg	81 %
SODIO	380 mg	3386 mg	141 %
H. CARBONO	4 g	34 g	11 %
AZÚCARES	–	–	–
FIBRA ALIMENTARIA	0 g	2 g	6 %
PROTEÍNA	8 g	73 g	–