



## COCHINITA PIBIL

 15 minutos

 4 horas

 6 porciones

## INGREDIENTES

- 20 gramos de diente de ajo
- 2 cucharaditas de orégano [4 g]
- 15 gramos de achiote, en pasta
- 1/2 cucharadita de pimienta negra molida [1 g]
- 1/2 cucharadita de comino molido [1 g]
- 100 gramos de vinagre
- 150 gramos de jugo de naranja natural
- 100 gramos de cebolla blanca, en trozos
- 1 cucharadita de sal [6 g]
- 1000 gramos de carne de cerdo [pernil] en cubos [ 4 x 4 cm]
- 2 cucharaditas de aceite [10 g]
- 10 gramos de manteca de cerdo

## MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Sigue los pasos en Cookidoo® en tu TMX®

## INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [236 g]	% DDR
ENERGÍA	127 kcal	299 kcal	15 %
GRASA	6 g	14 g	22 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	4 %
COLESTEROL	47 mg	110 mg	37 %
SODIO	222 mg	525 mg	22 %
H. CARBONO	3 g	8 g	3 %
AZÚCARES	1 g	2 g	-
FIBRA ALIMENTARIA	0 g	0 g	1 %
PROTEÍNA	14 g	34 g	-