

**ADOBO CON CARNE** 10 minutos 50 minutos 6 porciones**INGREDIENTES**

- 60 gramos de chiles secos (guajillos, pasilla y ancho), desvenados
- 1/2 cucharadita de comino molido (1 g)
- 1/2 cucharadita de orégano (1 g)
- 1/2 cucharadita de pimienta negra en polvo (1 g)
- 1 Pieza de diente de ajo (5 g)
- 60 gramos de cebolla blanca rebanada
- 500 gramos de jitomate, en trozos
- 1 Cucharada de concentrado de caldo de carne (12 g) ○ 1 Cucharadita de caldo de verduras Estado Natural® (5 g) ○ 1 Cucharadita de sazónador Zona Organikum® tipo consomé (5 g)
- 1 cucharadita de aceite (5 g)
- 10 cucharaditas de vinagre de manzana (50 g)
- 1000 gramos de lomo de cerdo, en cubos (5 x 5 cm)
- 2 cucharaditas de sal (12 g)

**MÉTODO DE PREPARACIÓN**

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

**INFORMACIÓN NUTRICIONAL**

	POR 100 g	POR PORCIÓN (284 g)	% DDR
ENERGÍA	105 kcal	298 kcal	15 %
GRASA	4 g	13 g	19 %
GRASAS SATURADAS	0 g	0 g	0 %
COLESTEROL	38 mg	109 mg	36 %
SODIO	357 mg	1012 mg	42 %
H. CARBONO	4 g	11 g	4 %
AZÚCARES	0 g	0 g	–
FIBRA ALIMENTARIA	0 g	1 g	5 %
PROTEÍNA	12 g	35 g	–