



## CARNE DE CERDO CON VERDOLAGAS

 1 hora y 30 minutos

 4 porciones

### INGREDIENTES

- 1000 gramos de pulpa de cerdo
- 2 dientes de ajo (8 g)
- 1/2 unidad grande de cebolla (100 g)
- 1000 gramos de tomate verde
- 4 piezas de chile serrano (120 g) o al gusto
- 1/2 taza de cilantro picado crudo (30 g)
- 2 tazas de verdolaga cruda limpia (192 g)
- sal y pimienta al gusto
- 3 cucharaditas de aceite (15 g)

### MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º En una olla con agua hirviendo cocina la carne de cerdo con los ajos, la cebolla y sal hasta que quede suave. Escurre y reserva.
- 2º Para la salsa cocina los tomates en agua hirviendo con sal por 15 minutos junto con el chile serrano.
- 3º Licúa los tomates, los chiles, el ajo, la cebolla, el comino y el cilantro.
- 4º Calienta una cucharada de aceite en una olla a fuego medio y vierte la salsa, sazona con sal y pimienta cocina por 15 minutos más o hasta que la salsa espese
- 5º En una cacerola fríe la carne con el aceite restante, vierte la salsa verde agrega las verdolagas y cocina 15 minutos o bien hasta que suelten su jugo y reduzca un poco.
- 6º Sirve acompañado de arroz blanco, frijoles de olla y tortillas.

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (250 g)	% DDR
ENERGÍA	77 kcal	192 kcal	10 %
GRASA	3 g	8 g	13 %
GRASAS SATURADAS	0 g	0 g	1 %
COLESTEROL	27 mg	67 mg	22 %
SODIO	129 mg	323 mg	13 %
H. CARBONO	3 g	7 g	2 %
AZÚCARES	—	—	—
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	3 g	12 %
PROTEÍNA	9 g	22 g	—