Erika Guazo Gutiérrez
Nutriólogo · 16-019143-L

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	–