






PORCO À MODA MEXICANA

Uma opção de prato principal com carne suína succulenta e saborosa. A receita exige mais tempo de preparo para que a carne fica macia.

-  20 minutos
-  4 horas e 30 minutos
-  4 porções

INGREDIENTES

- 3 porções de pernil suíno (300 g)
- 50 ml de suco de laranja
- 1 colher de chá de orégano desidratado (1 g)
- 1 colher de chá de cominho (2 g)
- 2 colheres de chá de vinagre de vinho (10 ml)
- 1 colher de sopa de colorau em pó (2 g)
- 2 colheres de sopa de azeite de oliva extra virgem (16 ml)
- 1 unidade pequena de cebola (30 g)
- 1 colher de chá de sal (6 g)
- 1 colher de chá de pimenta dedo de moça picada (2 g) [opcional]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Tempere o pernil suíno com sal e pimenta do reino. Reserve.
- 2º Em uma panela aqueça o azeite. Desligue o fogo e adicione o colorau em pó. Deixe descansar até o azeite estar bem pigmentado. Transfira o azeite para um processador de alimentos, adicionando o suco de laranja, o orégano, o cominho e o vinagre. Processe tudo e, em seguida, espalhe pelo pernil suíno.
- 3º Forre uma assadeira com papel alumínio suficiente para fechar e embrulhar a carne. Arrume o pernil e espalhe a cebola fatiada ou em anéis por cima da carne. Feche com o papel alumínio e deixe marinar por 30 minutos
- 4º Pré-aqueça o forno a 200°C e leve o pernil suíno para assar por 4 horas.
- 5º Abra o forno e desembrulhe a carne. Corte em fatias, e então, desfaça em lascas. Envolve toda a carne com o caldo do cozimento.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (105 g)	% DDR
ENERGIA	182 kcal	191 kcal	10 %
CARBOIDRATOS	3 g	3 g	1 %
PROTEÍNA	15 g	15 g	21 %
GORDURA	12 g	12 g	23 %
GORDURAS SATURADAS	4 g	4 g	17 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	1 g	3 %
SÓDIO	629 mg	659 mg	27 %