



ASADO COLETO

 35 minutos 1 porción

INGREDIENTES

- 60 gramos de pulpa de cerdo
- 50 gramos de chiles anchos
- 1 cucharadita de ajo en polvo [4 g]
- 1 cucharadita de cebolla en polvo [2 g]
- 1 pieza de tomate verde [20 g]
- 1 cucharadita de vinagre [5 g]
- Hojas de laurel al gusto
- Tomillo al gusto
- Canela al gusto
- Clavos de olor al gusto
- 1 cucharadita de aceite [5 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Lavar y cortar en trozos medianos la carne.
- 2º Lavar y desinfectar las verduras.
- 3º Hidratar los chiles en agua caliente por 15 minutos, desvenar y quitar las semillas.
- 4º Licuar todos los ingredientes excepto la carne. Si es necesario agregar agua poco a poco hasta lograr una salsa espesa.
- 5º Colocar en un sartén caliente un poco de aceite, y agregar la carne a que se dore.
- 6º Incorporar la salsa colada a la carne y dejar cocer hasta que la carne esté suave. Servir caliente.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (150 g)	% DDR
ENERGÍA	235 kcal	353 kcal	18 %
GRASA	8 g	13 g	20 %
GRASAS SATURADAS	0 g	0 g	2 %
COLESTEROL	26 mg	39 mg	13 %
SODIO	39 mg	58 mg	2 %
H. CARBONO	26 g	40 g	13 %
AZÚCARES	—	—	—
FIBRA ALIMENTARIA	3 g	4 g	17 %
PROTEÍNA	14 g	21 g	—