



## LOMO DE CERDO ENCEBOLLADO

1 porción

## INGREDIENTES

- 1/2 copa de vino blanco, 11° [40 g]
- 1 porción individual de cerdo, lomo, crudo [125 g]
- 1/2 unidad mediana de cebolla blanca, cruda [70 g]
- 1 cucharada de café de aceite de oliva, virgen [2 g]
- Sal y pimienta al gusto

## MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1° Lo primero que tenemos que hacer es pelar las cebollas y cortarlas, partimos las cebollas en juliana no muy finas; es decir en medias rodajas. Y reservamos.
- 2° Por otro lado salpimentamos los filetes de lomo de cerdo y en una sartén o cazuela baja echamos dos cucharadas de aceite de oliva de y calentamos bien.
- 3° Cuando el aceite este caliente echamos los filetes de lomo de cerdo por tandas y doramos, casi vuelta y vuelta; retiramos y reservamos.
- 4° Bajamos el fuego y echamos la cebolla que ya teníamos cortada, le añadimos la sal y tapamos con una tapadera para que la cebolla se vaya cocinando lentamente hasta que este bien pochada; es decir; que este bien blanda y coja color. Movemos de vez en cuando.
- 5° Una vez que tengamos la cebolla bien doradita, casi marrón; pero ojo no quemada. Incorporamos de nuevo a la cazuela los filetes de lomo que teníamos marcados, le añadimos el vino blanco y dejamos reducir un poco.
- 6° Cubrimos por completo la carne, pero solo cubrir, y dejamos que hierva durante 5 minutos el tiempo justo para que se termine de cocinar el lomo de cerdo encebollado y la salsa espese. Rectificamos el punto de sal y lo tenemos listo para comer.

## INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [230 g]	% DDR
ENERGÍA	112 kcal	258 kcal	13 %
PROTEÍNA	10 g	23 g	47 %
H. CARBONO	2 g	5 g	2 %
AZÚCARES	2 g	5 g	6 %
GRASA	6 g	13 g	19 %
GRASAS SATURADAS	2 g	4 g	22 %
FIBRA ALIMENTARIA	0 g	1 g	4 %
SODIO	207 mg	476 mg	20 %