¿QUÉ SE ESTÁ COCINANDO EN EL MERCADO?

Lomo de cerdo asado con vegetales variados

Porciones: 6

Ingredientes

2 tazas cebollas cortadas en cuñas (aproximadamente 1/2 libra o 2 cebollas medianas)
2 tazas papas, picadas (aproximadamente 12 onzas o 2 papas medianas)
2 tazas zanahorias miniatura (o 3/4 de libra de zanahorias comunes, rodajadas)
2 cucharadas aceite vegetal (se divide en dos partes)
1 1/4 libras lomo de cerdo
1 cucharada azúcar morena
1/2 cucharadita ajo en polvo
1/2 cucharadita pimienta
1/4 cucharadita sal

Preparación

1. Precaliente el horno a 400 °F.
2. Mezcle los vegetales en un tazón con una cucharada de aceite, sal y pimienta.
3. Distribúyalos alrededor de una fuente de 9" x 13" y llévelos al horno.
4. Prepare el aliño en un tazón pequeño. Mezcle la azúcar morena, el ajo, ½ cucharadita de pimienta y 1/4 cucharadita de sal.
5. Rocíe el aliño sobre el lomo. Presione suavemente para que el aliño se pegue a la carne. Lávese las manos después de manipular la carne cruda.
6. Caliente la cucharada de aceite vegetal restante en una sartén grande a fuego medio alto. Agregue el lomo. Dore la carne de ambos lados. Deje cada lado de la carne de 2 a 3 minutos antes de dar vuelta.
7. Coloque la carne de cerdo en el centro de la fuente con los vegetales. Hornee durante aproximadamente 40 minutos. El termómetro para carne debe estar en 145 °F. Controle la temperatura a los 30 minutos.
8. Retire del horno. Deje reposar durante 5 minutos. Corte en rodajas y sirva.

DATOS NUTRICIONALES

Nutrientes Principales	Cantidad Por Porción	% Valores Diarios
Total Calorías	240	
Grasa Total	10g	15%
Grasa Saturada	2g	10%
Grasa Trans		
Colesterol		
Sodio	171mg	7%
Carbohidrato	19g	6%
Fibra Dietética	3g	12%
Azúcares		
Proteína	16	

MIPLATO

- ☐ Granos
- ☐ Fruitas
- ☒ Vegetales
- ☒ Proteína
- ☐ Lácteos

K·STATE Research and Extension

This material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP) through a contract awarded by the Kansas Department for Children and Families. USDA is an equal opportunity employer and provider. SNAP provides nutrition assistance to people with low income. It can help you buy nutritious foods for a better diet. To find out more call 1-800-221-5689.